想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

《我说参同契》
南怀瑾讲述
编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根问源回到故土，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书是南怀瑾先生上世纪八十年代讲解《参同契》的辑录，曾搁置多年。经近两年的辛苦整理，终于与读者见面。此书共八十余万字，分上、中、下三册，是先生继《论语别裁》后用力最深、最有分量的作品之一，亦是其对承续国学传统，弘扬国学精粹所做的又一突出贡献。南师本人也很关注该书的整理和出版工作，承蒙其独家授权同意，我社在大陆首次推出，以飨广大读者。

《参同契》又名《周易参同契》，为东汉魏伯阳所着，此书不仅是道家养生学的理论源头，亦是中国古代化学、药物学、天文历算等学科的发轫之作。因此，《参同契》一书被人尊奉为“丹经之祖”，魏伯阳其人亦被后人称为“万古丹经王”。其学说汇融周易、黄老、丹火之功于一体，用《易》的阴阳变化之理，阐述炼丹、内养之道，证明人与天地、宇宙有同体、同功而异用的法则。因其涉及诸多学科知识，艰深晦涩，素以“天书”着称，历代注家甚多，但能参透此书者寥寥，有认为此书专讲人自身精、气、神的修炼，即内丹修炼；有认为此书是讲烧炼金丹以求仙药，即外丹修炼；亦有认为其与《易经》一样，无非阐述阳阳调和之道……各说各理，莫衷一是。南师在集采众长的基础上，独选取清朱云阳真人所注的《参同契阐幽》为讲解的底本，此书在《参同契》的注释史上，最为权威。

南师的讲解共八十讲，所涉及的内容极为广泛，有着独特的“南师风格”——旁征博引，举证极多，平白如话，不拘一格，有许多独到、精辟的属于个人的经验和观点。在讲解过程中，南师还充分顾及到一般读者对周易、道家、丹道的了解程度，由浅入深，并由此书延展开，对儒、释、道三家的一体共论，亦有不少精彩的讲解。对于一些已经对中国传统文化有所了解的读者来说，此书可以帮助他们进一步学习、修证；而对于一些初入门的读者来说，则可以依此领略中国古人非凡的哲学智慧和中国传统文化的博大精深。可以说，以先生学识之广博，及对各种修炼法门的深刻体验，此书当是国人了解、解读《参同契》这部“天书”的首选。

当前社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，各种心理和生理的健康问题越来越为人所关注，如何养身养生、延年益寿成为一个备受关注的社会话题。因此，本书的出版，应人应时，不仅有着重要的学术价值，更对研究如何祛病延年，揭开人自身的奥秘，了解人与自然如何真正做到“天人合一”，有着非凡的意义。需要特别指出的是，书中关于服用“五金八石”的讲述，为“行内人”语，一般读者切不可轻易模仿。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任和厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾先生作品简体字版，其中既包括世已有公论的着述，更有令人期待的新说。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将有思想的着述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。
东方出版社
二〇〇九年五月

目录

楔子
出版说明
上册
第一讲

惊人的学说〇龙代表的意义〇宋儒口中的异端〇朱熹与白玉蟾〇《参同契》三大纲要〇三种丹
第二讲

想成仙的大人物们〇龙门派与成吉思汗〇乾坤门户章第一〇十二辟卦〇天文历律气节〇《易经》的八卦与文字
第三讲

道家与禅宗的易学〇五代的人物〇道家与密宗的关系〇阳火之始〇复卦是什么〇一月泰二月雷
第四讲
气象春秋〇六阳的上半年〇医病的法则〇二至否泰〇至日闭关与奇门遁甲〇借东风之谜
第五讲
占卜与神通〇干支阴阳消息〇乾坤天地〇坎离日月〇干支气血点穴

第六讲
沐浴的人〇子午卯酉的作用〇采补夺舍〇日月精华与月轮观〇剑仙的话
第七讲
四卦的作用〇气与物〇四卦与修道〇数是什么〇什么是自然
第八讲
生命的卦变〇无根的树〇人欲能平吗〇逆流而上
第九讲
南宗北派有别〇月节中气刚柔〇每月六十卦
第十讲
日月运转的影响〇四季五行和人体〇你爱吃补品吗〇关于一阳来复
第十一讲
坎离二用章第二〇修道先要了解的事〇守丹田的问题〇管住耳朵和眼睛〇精神与魂魄
第十二讲
一阳初动无阴阳〇品性理性工夫〇你经验过一阳生吗〇源头活水
第十三讲
中国的文字文化〇魏真人的说明〇魏伯阳说真空妙有〇日月二用与结丹
第十四讲
前三关后三关〇尾闾关夹脊关玉枕关〇气难下降的前三关
第十五讲
穴道与针灸〇经脉与医道〇生活习惯影响气脉
第十六讲
各家各派的气脉说〇神光落地的人〇气脉真通和假通
第十七讲
伍柳派的大小周天〇河车周天导引〇河车不转又如何〇筑基成功了
第十八讲
干支阴阳与方位〇四象五行皆藉土〇颜色的作用〇访道青城后山
第十九讲
方伎之学的长生术〇修栽接法的老人〇桂湖宝光寺奇事
第二十讲
五金八石的外丹〇未有神仙不读书〇守哪个窍〇上品丹法如何炼
第二十一讲
真土真意与孟子〇日月含符章第三〇伟大的日月〇卦变及人事之变
第二十二讲
天地阴阳相交〇大周天小周天〇精从脚底生〇混沌与昏沉〇水源与采补
第二十三讲
人老有药医〇真正的栽接法〇天符进退章第四〇金丹火候〇天地开始只有阴阳
第二十四讲
如何对应天符〇长子和海底〇再说太阳月亮
第二十五讲
圆月眉月钩月〇朋友与光明〇封禅禅让禅与〇更年之后如何〇配卦与阴阳
第二十六讲
袁枚的八索〇中的道理〇了解进度和易观〇拿得起放得下〇把握动静之间
中册
第二十七讲
君臣御政章第五〇打坐的好处〇修道的关键重点〇不受感动〇天心为主的金丹
第二十八讲
炼丹的初步〇六根大定结丹〇气脉真通与变化〇修道谁做主〇你懂得火候吗
第二十九讲

炼己立基章第六〇养生与修道〇先管嘴再管心〇找不到的东西〇铅汞代表什么〇先天一炁来了
第三十讲
修道百字铭〇肌肤润泽了〇一是什么〇如何能得一〇一产生一切
第三十一讲
一到底是什么〇谷神与本性〇两窍互用章第七〇两窍互用〇上德与下德
第三十二讲
上窍与下窍的功能〇上下气平衡交换〇性命与祖炁〇一升一降的法门〇黑白是什么
第三十三讲
光明来自黑暗〇金水与修道〇转河车〇成道的狂人
第三十四讲

玉液还丹怎么来〇若有若无的境界〇若有若无之后如何〇功德圆满脱胎换骨〇脉解心开之后
第三十五讲
明辨邪正章第八〇正道邪道〇导引法祝由科〇旁门左道也不错〇拜北斗与奇门
第三十六讲
各种旁门修法〇五鬼搬运法〇东西方混合的旁门〇脱离正道的修行
第三十七讲
伏食是什么〇金丹与命功〇两弦合体章第九〇青龙白虎玄武朱雀〇半斤八两
第三十八讲

上弦半斤下弦八两〇魂魄与心肾〇金返归性章第十〇正统道家理论重点〇认识三种现象〇人的五行之气
第三十九讲

由始至终的金〇孔子与《易经》〇伏羲一划分天地〇《易经》的三圣〇孔子玩卦〇三教三身三清
第四十讲

婴儿姹女黄婆〇真土造化章第十一〇水火二用必归土〇太极函三〇凝神聚气〇水火如何能相容
第四十一讲
喜爱外丹的麻烦〇如何炼内丹〇内呼吸不是用鼻子〇颠倒颠的运用〇黄金流珠朱雀
第四十二讲
中黄真土与金之父〇水火土相互关系〇修丹道全在真意
第四十三讲
真土对伏食的重要〇还丹和精气神〇人元丹〇外丹和三尸虫〇脾土间脑神通
第四十四讲
先天一炁如何得〇土和四季内脏〇荒诞的采补〇伏丹后的变化
第四十五讲
同类相从章第十二〇水火相变化成丹〇一阳来了怎么办〇阳火阴火真火〇太阴真水妙用
第四十六讲
胡粉硫黄的作用〇再说水火气〇外丹的故事〇从妄想起修
第四十七讲
生命中的同类〇同类修道心风自在〇自以为是的修道〇外丹不是真丹〇烹炼温养变化
第四十八讲

笨人迷外丹〇祖述三圣章第十三〇易经生生不已的道理〇火龙真人的自白〇还丹法象章第十四〇如何才能还丹〇金丹的真种
第四十九讲
还丹——金一半水一半〇建炉采药火候〇堤防须先建〇唤醒沉睡的灵蛇〇防止外泄的堤
第五十讲

水火土互涵〇金水神气须调和〇调和神气的真意〇把精与神修回来〇工夫境界的变化〇回复纯阳之体后如何
第五十一讲

气脉真通时的现象〇入定后的变化〇乾坤交大还丹〇不死之药〇采丹药的方法〇小心注意的事
第五十二讲

还丹后的锻炼〇防止泄漏的方法〇体内龙吟虎啸〇文火武火配合烹药〇自身阴阳要调好〇阴阳多变化
第五十三讲
顺其自然的锻炼〇身心彻底转变〇道来时的现象〇脱胎换骨之后
下册
第五十四讲

还丹名义章第十五〇水火交感还丹〇火在下水在上〇交感变化〇水火本是一家〇生克变化工夫过程
第五十五讲
回到真阳即还丹〇天一生水与人体〇气血要调合〇修道与日月法则符合
第五十六讲
人体水火日月的变化〇太阳真火沉海底〇温养潜龙〇过程中的吓人境相〇人为什么老
第五十七讲

抗衰抗老的秘诀〇一反一复必然变化〇动静均平〇不可偏向一边〇水不盛火不衰时如何〇道怎么修
第五十八讲
变道常道与还丹〇注意工夫进步的变化〇仙道外道魔道〇道家的工夫
第五十九讲
人好静情好动〇性欲情〇道家的解脱〇顺为凡逆为仙〇寂然不动感而遂通
第六十讲

还丹的作用〇再说大小周天〇坎离交媾章第十八〇元会运世是什么〇衰老是头脑〇丹田的问题〇神气坎离会于中黄
第六十一讲
神归气穴坎离交〇隔阴多半会迷〇神不迷身混沌〇自身阴阳交〇真种是什么
第六十二讲
春困的现象〇混沌境中〇养气以归根〇性与情交会〇性情交会章第二十四
第六十三讲
气血影响性情〇神凝气住就结丹〇坎离交回乾坤〇配合日月行度修行

第六十四讲
生命中阴遮住阳〇一阳回转须小心〇汞是念铅是气〇玉液还丹如何吞
第六十五讲

认识阳气上升〇坎离交媾章第十八——二段起〇卦变引导炼丹〇上弦下弦的启示〇天道顺行地气逆行
第六十六讲
纳甲的法则〇逆流而上的修行〇小周天与月亮〇水如何生于火〇阴阳天天轮转
第六十七讲
阳如何发生〇历法与正朔〇你会昏沉吗〇天体变化影响人
第六十八讲
静极的现象〇潜龙勿用〇闭关温养〇开口神气散〇丹经的乱象
第六十九讲

阴阳循环的过程〇不要怕阴境界〇群龙无首最好〇按部就班九转还丹〇丹道先养性〇性命归元章第二十〇养性即修命
第七十讲

延长生命的电源〇和尚变道士〇魏祖与六祖〇神室元精〇三种气〇魂为阳为木魄为阴为金〇个性非本性
第七十一讲
了命先立命〇魂魄与日月〇偷盗天地精华
第七十二讲

阴阳的变化——情〇元神元炁元精——性〇脉轮似电缆〇祖窍在哪里〇丘长春的《青天歌》〇认清主与臣〇不动不摇
第七十三讲
宇宙间有静吗〇认清情来归性〇专一就是静〇乾动坤顺的变化〇玉液还丹后怎么办
第七十四讲
元神之根——坤元资生〇什么是九转七返〇千变万化皆水火
第七十五讲

大丹的基础〇虚无不是虚空〇来自虚无的先天一炁〇混沌昏沉鸿蒙〇先天真一之水来了该如何〇性与情合身心一片
第七十六讲
真一之炁如何发起〇神与气的交会〇气不住怎么办〇结丹后下一步〇混沌境界在何处
第七十七讲

混沌境界须多久〇筑基结丹再养胎〇长养圣胎的变化〇意生身成就了〇进一步再造乾坤〇魔来了
第七十八讲

二炁感化章第二十一〇水火既济的修法〇日月精华如何采〇人体的日月水火作用〇修道的老蚌〇有情无情皆感应〇结合日光月精于体内
第七十九讲

关键三宝章第二十二〇内三宝外三宝〇三宝不漏存元神〇无位真人元关一窍〇修道的秘诀〇用功的方法〇练习回转
第八十讲

三宝关闭之后〇真人的优游〇再说无念〇专一是什么状况〇变年轻漂亮了〇真正结丹了〇身体整个变化〇结丹有了真神通

楔子

宋儒朱熹化名邹欣注参同契是大笑话
昔年为讲此书亦一大笑话
刘雨虹翻旧稿整理又一笑话
仙佛不可见不可知是一大笑话
要我衰老之年校阅此书岂不笑话
生不知所来死不知所去更是笑话
姑且留待高明者自有慧目看清楚即是
戊子腊月杪
南怀瑾

出版说明

这本书是南师怀瑾先生讲解《参同契》的记录，时为一九八三年在台北十方书院。

《参同契》一书，自来被认系丹经之鼻祖，是彻底转变肉体生命的修炼宝典。用现在的语言来说，就是真正的生命科学了。

作者乃东汉时期的魏伯阳真人（约公元一〇〇年一?），距今已一千八百年了。魏真人出身浙江

上虞官宦望族之家，不喜仕途而爱好修道，后人神仙之列，并将修炼经验写出这本《参同契》，当时佛法尚未传入中国。

清朝初年，有道家北宗龙门派道士朱云阳，因早年由此书入门，又三山五岳遍参诸方后修炼有成，再穷十年之功，注释《参同契》，于康熙八年己酉（一六六九年）刻版印行，书名为《参同契阐幽》。此书一扫千多年来对《参同契》的错解、邪见与误导，而正视听。此次课程所采用的书本，即自由出版社所印的这本书。

唯读《参同契》犹如读天书，即如云阳真人这本阐幽，亦为三百多年前的古典文章，加以一般人对《易经》、阴阳五行等缺乏研究，欲懂《参同契》太不容易，如无真实修养者解说，实难入其堂奥。其实，连入门都不可能。

《参同契》共分三篇，上篇与中篇读之令人有重复之感。其实不然，上篇为纲要原则，中篇再作深人微细解说，以免曲解而流入旁门别庭。

南师怀瑾先生，当时选讲这门课程，旨在引导学人进入中华重要典籍的初步研讨，所讲仅上篇及中篇之重点（包括十八、二十、二十一、二十二及二十四章一段、因下篇为总结，学人应可自己研究了。

南师讲解后，有行者逐渐发现，在工夫修持过程中，道家的着作如《参同契》一书，解说具体而周详，且有对治方法。有人甚至说，仔细研读了南师的讲解，才对佛法的修持较为明了，尤其对东晋初期传来佛家修炼禅定的十六特胜法门，才有真切的体会。

另有人说，略知《参同契》，才了解什么是正统道家，什么是邪说乱道，这世界上的误传和歪曲修法太多了。

《参同契》是在佛法传人中国之前的着作，之后佛经翻译常采道家的遣辞用字。朱云阳真人由习禅而转道家，故而常以禅法解说。朱氏认为，《参同契》“向来埋藏九地，而今始升九天之上”，乃指《参同契阐幽》一书，令原着转暗为明。

也有人说，《参同契》不止是丹经道书，而是古哲学、古典文学之作，其中包含了中华民族最高深的承天接地的文化；是一颗明珠，因深奥而埋藏，经朱氏阐幽而出土，更因南师深入浅出的讲解而闪发光芒。

吾人何其有幸，生为炎黄子孙，有祖先璀璨光辉的文化留传，岂能不继续努力以发扬先祖的智慧成果！

再说这本书的出版，颇为偶然且有趣。缘香港佛教图书馆的亲证尼师，发觉南师所讲《参同契》录音带，保存不易，故而率同图书馆数位同修加以记录，再由石宏君将文字略加清顺。稿子带至庙港后，历经我等八个多月整理，将所涉及种种问题，请示南师加以厘清、修订、补充，务使尽量明白易懂，以便利读者。

《参同契》为两学期的课程，每周一次二小时，共八十讲，所讲内容涉及广泛，举证既多，更有南师亲身经历的诸多奇特的人与事。全部整理后八十余万字，故分上中下三册，计划三个月内出齐。

此次配合工作，除张振熔查证资料外，更有宏忍师自二〇〇六年起即搭配相助，昼夜辛劳，因缘特殊，特志之。

又，书中小标题为编者所加。

刘雨虹记

二〇〇九年一月

第一讲

惊人的学说

龙代表的意义

宋儒口中的异端

朱熹与白玉蟾

《参同契》三大纲要

三种丹

我们书院有关道家哲学思想的课程，从《老子》、《庄子》到《列子》，是一系列连贯下来的。现在要研究的是《参同契》，这是最难研究的一本书。我本人对《参同契》的理解不一定是全对的，这并不是谦虚，我只能把自己的一些心得提出来，贡献给诸位做参考。这一本书在中国整体文化里，占有非常重要的分量，古人更直指《参同契》是千古丹经之鼻祖。古今以来，尤其是讲修道的神仙之学，要炼丹法，要返老还童求得长生不老之术，这是一本非读不可的秘密典籍。不仅如此，它可以说既是哲学的又是科学的，很多相关学理，都来自这本书。现在西方人研究中国古代科学发展史，也把《参同契》看成是化学、地球物理、天文等等学问的重要源头。只是我们中国人自己往往忽略了这一本书，原因之一，是这本书实在很难研究。

惊人的学说

书名为什么叫做《参同契》？“参”就是参合，“同”就是相同。怎么样叫做“参同”？简单地说，就是参合三种原则相同的学问，融于一炉。这三种学问就是老庄、道家的丹道，还有《易经》的学问。我先声明，我是没有做到返老还童长生不死；假使做到了，我应该是个童子，结果我还是个老头子。不过这里提一件事情希望大家注意，据我所了解，世界上人类都在研究追问生命的来源，也在追问是不是死后有个东西可以存在。全世界人类由宗教开始，一直到现在的科学，都在围绕着这些问题打转。宗教家说有一个东西在人死后还存在的，到天堂那里，或者到了别的世界，像极乐世界。这种说法是不是能兑现，我们不知道，不过宗教家那么说，信众也就那么信。

对于这些问题，中国道教文化提出来，人的肉体生命与天地一样，是可以永远存在的。我们标榜人的生命可以“与天地同休”、“与日月同寿”。中国文化把人的生命价值提得那么高，并不靠上帝，不靠佛菩萨，也不靠祖宗、鬼神。每一个人都有这个资格，每人都可以成圣贤、成仙、成佛，只要能找到自己生命中真正的东西。我们现在活着，真东西没有发展出来，都是假的部分在维持着生命。

所以中国文化大胆地说，人的生命可以与天地同寿，只要太阳月亮在，宇宙存在，“我”就存在，与日月一样的长久。我们研究世界各国的文化，不管是宗教是哲学还是科学，没有敢这样大胆吹牛的！可以说世界上吹牛吹得最厉害的是我们中华民族。即使只是一种假设，也只有中国文化敢这么讲。其次，道家提出来，可以利用自己肉体的生命功能返老还童，长生不死。外国任何文化也没有敢这样说的。将来有没有不管，至少过去没有。

所以讲到中国文化的特点，只有道家的思想具有这一种特点。比较接近的是印度佛家的文化，但是佛家在这一方面是不愿多提的，只是偶然露一点消息。在释迦牟尼佛的许多弟子当中，他特别吩咐四个人“留形住世”，把肉体生命留在这个世界上，等到下一次地球冰河时期过去，另一个劫运来了，世界太平的时候，才交代给下一位成佛者，然后他们四人才可以入涅盘，离开这个肉体。

据我所知，只有佛家有这么一个说法，有一点接近中国文化这一方面的消息，这是其他人类文化所没有的。所以我们站在自己中国文化的立场看来，这一点很值得骄傲。

可是千古以来，究竟有没有不死的神仙？我们从小读的小说，听的传闻，乃至丹经、道书、神仙传上都说有不死的神仙，甚至现在还有朋友来讲某某地方的山洞里有神仙。问他见到过吗？没有，是听某人说的，某人又听他表哥说的，一路追踪下去连影子都没有了。世界上说神仙说鬼，多半都是如此。

龙代表的意义

前几年有年轻人提倡所谓龙的文化，这是很有趣的一件事。年轻人当然有他的理想，可是这样的提法是不大妥当的，因为中国远古文献并没提到龙的传人。《易经》上再三讲所谓的龙，不过是我们所用的一个标志而已。孔子是非常佩服老子的，弟子们问他，老子在你心目中究竟如何评价呢？孔子说：鸟，我知道它能够飞；鱼，我知道它能够游;兽，我知道它能够走；至于龙，我知道它能乘风云上天，而老子他就像龙一样。

我们古代所讲的龙不是西方神话的龙，更不是已经绝种的恐龙。我们这个龙是四栖动物，能够飞，能够游泳，能够陆地上走，能够钻山入洞；能够变大，变成宇宙那么大；能够变小，比一根头发还要小。所以龙所象征的就是“隐现无常，变化莫测”，也可以说不可测。古人画龙从不画出龙的全体，所谓“神龙见首不见尾”，见尾就不见首。这个动物在古代究竟有没有我们不管，至少是民族自我表达的一种象征，就像有些民族用狮子、美国人用老鹰来表达自己的民族精神一样。

《参同契》提出来的，是老庄的思想观念、《易经》的变易法则、丹道的修炼方法。三样的原理相同，只要懂了某一面的道理，对于生命真谛就把握住了，这是《参同契》书名大致的来源。历史上相传，作者是东汉魏伯阳先生，道家称他魏伯阳真人。我们讲《庄子》的时候提到，“真人”这个名称是庄子所创，得道的人才能叫“真人”。所以后来道家道教的神仙都称做“真人”。那么相反的呢？我们没有得道的都是“假人”。所谓假人，道家的名称叫做行尸走肉，把我们人类骂惨啦！没有得道的人走路，只是尸体在走，其中无物，其中无道，中间是空洞的。

历史上这位魏伯阳，学术地位很高，官却并不大。很奇怪，中国历史上学问好的人，官大的并不太多；官大的，学问又不一定成比例地好。不过，中国上古的文化，事业功名与学问是一路的，文武是合一的，后世把文武分途了。魏真人对后世的影响很大，道家神仙传上称他火龙真人——一条浑身带火的奇怪的龙。可是在东方，我们晓得，龙都是带雨带水的。

宋儒口中的异端

过去的中国文化，由于儒家是学术的正统，对于佛家、道家的思想都有一点批判态度，所以旧的观念称佛、道两家文化为“异端”。“异端”是孔子《论语》里头的一个名词。后世像宋朝以后的理学家我叫他们理学家，并不一定承认他们是正统的儒家他们排斥佛、道两家，称两家为异端之学，好像就是我们现在讲的旁门左道。但是孔子并没有骂佛、道两家异端，是宋儒擅用了孔子的名词，自己又不懂这两家的学问，就是普通说“吃不到葡萄嫌葡萄酸”同样的道理。

所谓异端就是偏见，孔子称一般有偏见的人为异端。“异”就是不同，“端”就是另一头，另一头当然是偏见了，当时并不是指佛、道两家。后世宋儒理学家，共有五大儒，最有名的朱夫子朱熹，我们中国文化受他的影响有数百年之久，实在太大了！宋朝以后的儒家变成朱夫子的儒家，招牌虽打的是孔孟老店，老板换了朱夫子。本来另外有一个股东合作的，后来被朱夫子赶出去了，就是陆象山陆夫子。朱夫子注了四书，从宋元到明朝，要想考功名做官的话，非用他的思想解释四书不可，否则是考不上的。假如我生在几百年前，人家问我《参同契》看过没有，我说看过，那我就是异端，也就不能考功名了。

整个明朝三百年，朱元璋朱和尚当了皇帝以后，要拉一个有名气的同宗，光宗耀祖，就认了朱熹先生。他所注的四书就成了国家标准版，致使中国文化染上了重症。朱熹的观念对与不对，我们暂时不加讨论，那是儒家学术的范围。但是，朱熹虽然拼命地反对道家与佛家，却偷偷研究《参同契》，而且他还化名空同道人邹欣，作《周易参同契考异》。他研究《参同契》很多年，但却搞不通，到晚年都钻不进去。当然钻不进去！他也不打坐，不修道，怎么钻得进去！

朱嘉与白玉胆

朱熹为什么要研究《参同契》呢？据说朱夫子在福建武夷山讲学的时候，刚好有一个道家南宗的白玉蟾，也在武夷山修道，有很多徒弟，后世称他为南宗祖师。既然称他祖师，差不多也是神仙了。一个道家，一个儒家，二人门下都有大批弟子。人类的好奇，古今中外都是一样，这些儒家年轻的读书人，每天都听子曰、子曰，听了半天，没有怎么样。可是看到人家那边修炼神仙丹道工夫的，不是红光满面就是脸上发青发乌，觉得总有一套，奇怪呀！就偷偷跑过去听。

朱熹总是讲那是异端，你们不要乱去听。后来弟子们告诉朱夫子，白老师那里的确有些怪事情，他有先知之明，是有道之人。朱夫子说，他“偶中尔”！也就是说瞎猫撞到死老鼠，给他碰巧碰对了。这个话当然是在他自己的补习班里对自己学生讲的，可是那个白玉蟾老师，也没有出门就知道了。第二天白老师就叫学生来约朱夫子，两校同学联欢去郊游。朱夫子也很高兴，就同意了。一去郊游，这可好了！下起雨来，大家没有带雨伞都淋湿了。可是白老师虽在雨中，他走过的地方四面没有雨，身上也不湿。朱夫子忍不住了问：“白老师呀，你这个是什么道理呀?”白玉蟾笑笑说：“偶中尔!”这一个“偶中尔”，朱熹脸面就挂不住了，心想我昨天说给学生听的话，他怎么知道？而且今天马上回敬我一个耳光一样。这个很奇怪，因此朱熹开始研究《参同契》。朱熹经常偷偷研究佛、研究道，这是公开的秘密，谁不想活得长命，谁不想变成超人？只是面子上死不肯承认。所以我对宋儒不论哪一位，始终有一点不认同：学问道德宋儒没有话讲，就只有一样不好，明明借用了佛家、道家的学理，来说明儒家的道理，然后翻脸批评他两家都是异端，都是骗人。宋儒搞的这一套，叫什么圣贤之学呀!

说到朱熹批评佛道两家的话，似乎内行又很外行。譬如他做了道家与佛家的比较，讲了很内行的话，在朱熹文集里头都有。他说道家修道是“形神相守”，这个对道家就超过普通的了解，这是说修炼神仙之道，可以修到返老还童长生不死。怎么叫“形神相守”呢？道家认为这个身体是形体，等于是个机器，这个机器的电能是道家所称的元神，是我们灵魂生命的根本，那是电能，就像电灯有了电能才发亮。所以只要我们这个肉体存在，那个元神就在我们身上。身上每个细胞每个地方都通元神的，人老形体衰了，这个机器用坏了，神也不通就离开了。道家所以能够返老还童长生不死，他做的工夫就是把形与神凝结在一块，这就叫炼丹。

佛家不同，佛家讲涅盘，生死都是空的嘛，时间到了，打个坐就走了。所以朱熹说佛家是“形神相离”，学佛的人求空，把肉体都看空了，使神和身体分离，这是朱熹的批评。表面上一看，佛家、道家都驳他不了，他不简单的呀!道家、佛家的修炼工夫和学理，他还是做过研究的。

朱熹的学问没有话讲，但他对于白骨观没有深入研究，批评白骨观不是究竟。他说学佛的喜欢修白骨观，所以觉得这个世界是痛苦的，没有意思，不想留恋，而想到西方极乐世界。他不同意这个观念，又认为白骨观在佛家工夫是下层的，当然他没有写他认为高的工夫是什么。其实他没写的下一句，就是认为人的生命是可以留在这个世界上的。不过他老兄同我们一样没有留住，朱熹在他的传记里有好几条是他对《参同契》、对道家学问研究的结果，他下意识地承认，人的寿命是可以修的。

第二点关于儒家与佛道的关系，我常常提一句话，读书人都爱好仙佛。尤其中国过去的读书人，你查他一生的历史、文章、诗集，都记载有几个和尚道士的朋友，好像不交几个这种朋友，就没有学术地位。就像很多现代人，要认识电视电影明星，才表示自己交际广泛一样。当年想认识和尚道士，是表示自己清高，所以文集诗集里，几乎每一个人都谈到与佛道人士交往的事。知识分子都好仙佛之道，但是知识分子很难修成功，因为学问好，欲望就多，烦恼就大，叫他放下来打坐修道，想是想，办不到。可是反过来看历代神仙传、《高僧传》，我们却得出一个结论，就是仙佛的学问都很好。所以如清代诗人舒位有句诗说：“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”这是真正的名言，青年同学要想学神仙的，书一定要读好才有希望。

我曾经把这个诗第一句改了，写了一副对联送给一个喜欢喝酒的文人朋友，他是富贵中人，所以上一句就改成“由来名士都耽酒”，一般名士都喜欢喝酒的，下一句还是“未有神仙不读书”，因为学神仙许多是爱读书的。

《参同契》三大纲要

讲了这么多，算是《参同契》的开场白。这一部书有历代各家的注解，书中主要有三大纲要：第一是“御政”，第二是“养性”，第三是“伏食”。所谓“御政”，那包括很多了，上至皇帝下至一个普通人，想修心养性做人做事都是“御政”。怎么样做人呢？就是走一条正路，知道人生的正道，政治也同时包括在其中。所以一切有关修道与做人做事、天文地理，以及人世间各种各样的正当法则、原理，都属于“御政”的范围。

第二“养性”，我们普通人修道学佛，要够得上第二步“养性”可难了。我经常说学佛修道是我们中国古时的一门科学，这一门学问是研究身心性命之学，它是有理论的。自己生命身体怎么来？为什么人有思想？要想得到答案，必须先把理论弄清楚，懂了理论再来修行。修行就是实验，反求诸己，用自己的身心去做实验。自然的科学也是懂了原理理论，然后用物来做实验的。

这个所谓“御政”的原理懂了以后，修养才叫做“养性”。但是我们一般学佛学道的，不管用哪一种法门，念佛也好，祷告也好，念咒子也好，打坐也好，都是走“养性”的最初步路子，可是性仍然养不好！要“养性”，首先就要认识“性”，也就是佛家所讲的“明心见性”。常有人说某人个性不好，个性是什么东西？还有中文把男女关系也叫做性，明心见性至高无上也用这个性。这个性究竟是什么东西？这就牵涉到中国文化的本位了。《礼记》上提出来人有“性”跟“情”两部分，所谓性情，我们老一辈子讲话，这一个孩子性情不大好呀。这个性情的性是什么东西？情又是什么东西？所以“养性”是养哪一种性？这些都是大问题。

第三“伏食”，就是成神仙。“伏食”就是在“御政”与“养性”做到之后，最后那个工夫。这个东西不从外来，是从自己生命里来。但是也不全然是从自己这个肉体生命来的，而是同宇宙有关系的。就是说有一个东西忽然会进入身体中来，但不是从嘴巴进去，而是由身体另外一个地方进去的。千古神仙不敢讲，据说讲了天打雷劈。不过我已经被天打雷劈很多次了，雷公来了我也跟他讲理。

我认为道是天下的公道，既然是天下之公道，就没有什么可秘密的——不是我的也不是你的，也不属于上帝。过去人为什么要当秘密藏起来呢？是怕人学坏了。因此把道法变成秘密，大部分是这个原因。好像一把刀一样，坏人拿刀去杀人，可是医生开刀也是靠这把刀。我素来不藏秘密，何必关起门来？不过有时候我也关门，因为我啰哩啰嗦讲了半天，公道摆在那里，你就应该懂，何必来问我？你再来问我，我就烦了。

这另外一个进入人体的地方，就是头顶。我们晓得婴儿头顶上这里“怦怦”地跳。修道修得好，这里一定开了，学密宗叫做开顶，不晓得你们诸位看过没有？我是看过的，书上看来的不算数，我碰到过这种人。过去我在四川的时候有一位老师七十几了，鹤发童颜。

鹤发可以有两种解释，一般的鹤羽毛是白色的，所以鹤发是形容银白头发；童颜是说面孔如婴儿一般。但是另一种解释说鹤发是黑的，所以暂且不做定论。讲到这位老师，他有四个特点：七十几岁子孙满堂，却不跟子孙在一起，一个人住一个小房子修道。房顶瓦漏了，他也不用楼梯，自己拿几片瓦，一跳就上了屋顶，补好了再跳下来，这是我们亲眼看到的。

第二点，我们都晓得这个老师从不睡觉，我们年轻人顽皮都是第一流的，故意轮班和他谈话，一讲一整夜。他有一个习惯，一到了正子时，就靠在椅子上不动也不说话，无论你怎么说话他就是不答。大概要经过半个钟头，眼睛张开了，然后你刚才讲的话他都答复你，每天夜里如此，我们屡试不爽。

第三个特点，他七十几岁的老人，两个乳房一挤，同女人一样有奶水的。换一句话说，他修道到了这个程度，他的血已经变成白浆，当然不是变成什么白血球，白血球过多是毛病。

第四点，他的头顶上我们都去摸过，“怦怦”跳的，同婴儿一样。别的稀奇古怪事我们不去管他，仅这四点就很与众不同，是别人稀奇古怪不来的，也是我亲自见到的。这个所谓“伏食”，与头顶有关，到了某一个时候这个东西就进来了。

后来宋朝南宗道人张紫阳真人，他着的另外一本丹经《悟真篇》，可同《参同契》媲美。张紫阳真人既是禅宗的祖

师，又是道家神仙。他那篇《悟真篇》就提到“伏食”的道理，他说“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天”，那也是牛吹得很大。他说人修道到了“伏食”那个境界，一个东西就进来了。“一粒金丹吞人腹”，腹是指肚子，这可不是大家修道修的这个丹田；“始知我命不由天”，生命就可以自己做主了。这就是“伏食”的纲要。

三种丹

在这里我要再介绍道家所讲的“伏食炼丹”。在我们的甲骨文里，也就是中国最古老的文字，“丹”字跟太阳的“日”字一样，就是一个圆圈中间一点，空空洞洞之中有一个东西。后来把这个丹字中间加了一横，有各种写法，反正是代表有个东西在一个空洞的中间。

我们晓得道家有三种丹的分类，所谓天元丹、地元丹、人元丹。我们普通一般打坐做工夫，打通任督二脉、奇经八脉，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，都是自己做工夫在身体中炼成了人元丹。现在一般练气功的人还做不到，真正炼丹成功的还只是人元丹。

人元丹是根据道家的《高上玉皇胎息经》来的。这本经讲到上药三品，就是人本身的精、气、神，我们后世一般打坐修道做工夫都在搞这个东西。这个就又要扯到明朝的大儒王阳明了，他同朱熹对中国文化影响都非常之大。不过他同朱熹的路线相反，是走陆象山这个学派的路线，而且佛道两家他都学过。在他传记里都有，能够未卜先知，不过后来他放弃了。为什么放弃？也就是书读多了，官做大了，“道”就不容易修成功了。王阳明虽然最后放弃了学道，可是也吹了一句大话，依我们现在观念看来是逃避的心态，他说道家也不必修，在那里练气功打坐，上通下来，下通上去，一天时间都浪费了，王阳明认为那是“搬弄精神”。

但是我们再仔细看看王阳明这一句话，他承认人的生命里有一个东西叫做精神，他至少承认这一点。我们常常听到有恭维人精神不死——精神是什么东西？精神是不是一个真东西？这是个问题！如果是真东西的话，就可以把握回来，把握回来就叫做人元丹。王阳明后来为什么能够搬弄精神而不搬了？我们休息一下再作报告。

第二讲

想成仙的大人物们

龙门派与成吉思汗

乾坤门户章第一

十二辟卦

天文历律气节

《易经》的八卦与文字

想成仙的大人物们

刚才讲到王阳明这个理学家，他也学过佛，学过道，打坐工夫很好。学佛走的是天台宗止观这个路线，修道家走的是哪一派的丹法没有资料可查。有一点在他的传记里记载，当时有一个道人叫蔡蓬头，蓬头是外号。因为修道的人把名利已经看得不值钱了，所以自己姓什么、叫什么都没有关系。这人道行很高，王阳明曾经专门去山中的道观拜访他。蔡蓬头站在道观的山门外面，王阳明老远就跪下向他磕头。这个蔡蓬头居然拂袖而去，袖子一甩进山门去了，王阳明赶快站起来，跟他走进道观大殿。

道家的大殿供的是“三清”，是太上老君的一气化三清，据说太上老君就是老子摇身一变变出来的——这些宗教的事情，事出有因，查无实据。这个三清是“上清、太清、玉清”，如果我们做比较宗教研究，这有可能是从佛家来的。佛教大庙子的正殿供的三尊佛，代表了“法、报、化”三身；如果我们用道家的观念来讲就是“精、气、神”——“精”是“化身”，生生不已；“神”是“法身”；“气”是“报身”。

这个蔡蓬头当时走进大殿，在“三清”前面一站，不理这个王阳明。王阳明一上大殿，又跪下来磕头，蔡蓬头又拂袖而去，向后面上了一个假山上的亭子，王阳明跟到亭子上，又磕头。蔡蓬头回头看看他，对他说，你呀！前庭后堂拜了我三次，“礼虽隆”，你这个礼貌很隆重了，“终不离官气”，他说你不能修道，功名还有份，将来官做得大，事业好。

我们读书看道书，看到这个地方不要轻易放过去。一个人的习气是很难变的，修道的人自然有修道人的习气。这一点我们讲两句古人的诗，大家听了不要灰心。古人说“此身未有神仙骨”，这个身体上没有神仙的骨格，“纵遇真仙莫浪求”，就是看到神仙你也不必拜了，方法懂了也不能成功。可见仙佛是生来就有种子的。“莫浪求”就是不要乱求，你求了有什么用？王阳明虽前庭后堂三拜紧跟，蔡蓬头接着掉头又走，王阳明又在后面跟，但却找不到人了。

我们再看汉武帝，这些历史上的大人物和英雄，尤其是中国帝王、名士都喜欢学神仙，其实就是人性心中欲望的扩充。一个人到了事业地位的最高处，一切都满足以后，唯一要求的是如何能不死。所以秦始皇、汉武帝都求神仙之术。汉武帝在我们中国历史上可以说是雄才大略，这个称誉，他当之无愧。一个二十几岁的年轻人，在一个政治环境很复杂的情形下，登基做了几十年皇帝，开创了一个盛世，真不容易。可是到了晚年就喜欢学神仙，他求神仙花的本钱太多了，甚至把自己的公主都嫁给一个骗子道士。像这样荒唐的事情，他都干得出来，明知道做了错事还不承认，后来不能自圆其说。

汉武帝旁边有两个大臣，一个是汲黯，一个是东方朔。汉武帝是何等难伺候的帝王，在他左右的人讲话就很难了，高明的意见很难提出来，因为他太高明了。但是我们看历史，汉武帝有许多次因为有人犯了大错，就要杀人，出场摆平的都是东方朔。此人专会说笑话，东逗西逗就把汉武帝逗笑了，然后事情就作罢了。所以研究做人的道理，要多留意道家的精神。老子的话“曲则全”，一件事情走直线有时候是不行的。一个领导决定的事，明知他是错的，挑明说决策有问题，那就糟了！人是有个性的，格老子！你说有问题，我偏要干！所以老子说“曲则全”，转一个弯，这个事情就圆满了。东方朔走的是曲线的路，所以汉武帝碰上很多的问题，东方朔一来，往往就起了作用，把错误决定扭转过来。

汉武帝身旁另一个重要人物是走直线的汲黯。我们大概可以想象这个人脸应该是方方的，一天到晚不带笑容，讲话是仁义道德，连汉武帝都怕他。汉武帝当时见那些大将军、“总司令”，常常很随便，跟他的祖父汉高祖一样，在宫女帮他洗脚时也叫大臣进来报告，很不礼貌。但是汉武帝听到汲黯一来，赶快更衣戴帽才敢见他。我们现在的年轻人读历史要注意，一个人自己的人品、人格养成到真正高尚正直的时候，任谁都要尊敬他的。连汉武帝这么一个严君，对于大臣要杀就杀，但是却尊敬这个部下汲黯，自己衣冠不整还不敢见他。所以汲黯是以敢批评汉

武帝出名的，换了别人讲话，汉武帝非杀他不可，比如司马迁为李陵辩护，汉武帝一气就罚司马迁受宫刑。

汲黯批评汉武帝很直率的，汲黯讲：“陛下内多欲而外施仁义，奈何欲效唐虞之治乎?”就是说你武帝内心欲望太重，外面好像做好事，内心却心机重重，如此怎么能效法远古的圣王之治呢？这虽然是在批评武帝的政治表现，但也间接指出武帝要学仙道是不会有成就的。一个人连人都没有做好，还妄想做什么神仙！“内多欲”，是说思想里欲望太多了，什么都要，钱也要，寿命也要，名利也要，儿女也要，反正好的都要。其实每人都是这样“内多欲而外施仁义”，所以求神仙，做得到吗?

这种话在朋友之间讲都很刺耳了，对皇帝讲更不得了。历史上记载武帝听了当然很不高兴，不答复他，但也没有对他不礼貌，可是汲黯的官运也就到此为止了。有趣的是，汉武帝临死的时候吩咐子孙，在我死了以后，为了太子的安全，还是要找汲黯这样的人来护国才可。

我们引用王阳明跟汉武帝这两段故事说明，是告诉大家我们研究神仙之道可以，却不要轻易想当神仙。这个神仙很不容易做的，是要放弃了一切，这个一切就包括很多了，我们放弃不了的。换一句话，我们每一个人都是“内多欲”，但并不见得能“外施仁义”，这样岂能成佛成仙呢？这个话要自己提出来警告自己。

龙门派与成吉思汗

闲话少说，言归正传。我们研究的这个《参同契》，是采用清代朱云阳道士所注的版本，尊重他一点可以称他为真人。我们认为在所有的《参同契》注解中，他的最正统。朱道士是道家北宗龙门派的传人。龙门派在道教里是元朝以后开始的，创派的祖师就是跟成吉思汗非常要好的道士丘处机，又名丘长春真人。丘长春真人有一本书叫《西游记》，不是孙悟空那个《西游记》，这一段故事在我们历史上也很特别。中国文化史上有两个特别事件，一个是在南北朝时，为了争取一个外国学者法师鸠摩罗什到中国来，派了几十万大军消灭西域两个国家。这个历史是外国所没有的。

另一个就在元朝成吉思汗西征，打到印度时，他得知中国山东有一个有道的道人丘长春，就派大使到山东把丘长春请到印度边境上见面。所以丘长春由山东到北京，由北京到新疆，一直到了天山南面跟成吉思汗见面。成吉思汗要拜他为师求道，丘长春告诉他少杀人，将来自然一统天下。丘长春早就知道，中国免不了一场灾难，所以与他约定，万一你打到中国来的时候，不要杀人。成吉思汗答应了，所以给他铜符铁劵，就是两个入定了契约，两块铁上面盖了印。后来蒙古人打到中国北方的时候，每家门口只要有这个符牌一贴，元朝兵就不进来，保存了多少人的生命财产。这个在历史上也是一段奇迹。

现在北京的白云观，是有名的道教丛林，就属北宗龙门派，这一派是出名的绝对清修派。南宗修道的人，许多道士是有家庭、有太太有孩子的。后世道教里的道士，也大部分是北派丘长春的传承。我们手边拿的这本《参同契》，是朱云阳注解的，他就是北派的巨子，不过他也通南派的各种修法。他的注解实在很好，那是正统道家修炼神仙的学理，我劝大家自己多看才好。

现在我们翻开《参同契》的本文第一章，就是“乾坤门户章第一”。下面低一格的字就是朱云阳真人的注解，文字顶头的就是《参同契》的原文。

乾坤门户章第一

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴。

牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执御辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。

月节有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。

日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。

十二辟卦

《参同契》是汉代的文章，差不多都是四个字一句，很严谨的。我们讲到中国文学史，由东汉文体演变了二三百年，形成南北朝的文学，对仗很工整，后世一般叫做四六文体。这第一章首先提出来“乾坤者，易之门户”，这也是《易经》的纲要。研究《易经》也好，修炼丹道也好，乾坤是《易经》八八六十四卦的父母卦、根本卦，就是“众卦之父母”。除了乾坤以外，就是坎离两卦。现在韩国的国旗图案就是乾坤坎离四卦。

乾坤这两卦代表天地，这个宇宙天地就是两个现象。什么叫卦呢？古文字典上解释，“卦者挂也”。宇宙的现象，像画一样，挂在外面看得见的就是卦，八卦是个代号。除了天地以外，其他的自然现象，日、月、风、雷、山、泽等等，都挂在那里，统称八卦，这就是卦的道理。

“坎离匡廓”，坎离两卦代表两个东西挂在那里，一个太阳，一个月亮。太阳月亮在天体里头走，“运毂正轴”，像一个车轮子在转一样。这个是什么意思呢？车轮同我们有什么关系？为什么说《参同契》是千古丹经的鼻祖？这是什么道理?

因此，为了研究《参同契》，第一步必须要了解《易经》的“八卦”。讲到八卦又是个专题，现在各位手中这一张图表，希望诸位每一次要带来，至少在讲“御政”一篇随时会提到；要了解中国文化的基本，也是要提到的。这一张表上面写的一岁，就是一年十二个月，分为六阴六阳，这是说明天体形象，包括的内容非常多。

我们看一层一层的圈圈，共有六层，中间是空的，这个空的外面第一层是十二个卦，专门名词叫做十二辟卦，辟卦也叫做侯卦。中国上古的政治，中央政府的皇帝称为天子，天子只有一个；地方的领袖是王，叫诸侯，侯卦的意思就是臣卦。在时间上说，一年是个主体，分十二个月，十二个卦名分别代表十二个月，叫十二辟卦。再外一圈是卦象，这个卦一笔一笔怎么画法？我们慢慢也要解释一下。第四圈是中国阴历十二个月份，每一个月另有一个代号，就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。

……（图）

当然还没有加上亥是猪，戌是狗……这十二生肖的来源，据我的研究是东汉以后，随印度文化过来的天文观念。所以一直到今日，从印度北部到西藏地区，你问现在是几月啊？他说狗月，我们就晓得他讲的是九月；他讲羊月，就知道是阴历的六月了。为什么选这些动物代表六阴六阳？比如子月是老鼠，同老鼠有什么关系呢？老鼠是五个脚趾，五是单数属阳；双数属阴。我们形容一个人胆子小叫“首鼠两端”，刚爬出洞的老鼠，习惯走两步，看一看前面，咚咚，又钻进去了，再跑出来多走三四步又钻进去了。首鼠胆子小，瞻前顾后就是“首鼠两端”，两头它都要看清楚。丑月属牛，牛的蹄是两瓣属阴的，所以一阴一阳这样分开。龙啊、蛇啊等都有些道理，这是一种解释，我们将来提到时再说，这是第四圈。

天文历律气节

这个第五圈麻烦了。这是中国文化音乐的乐律，与古代的天文也有关。中国文化以天上的星象变化判断人事，非常准确。诸位同学要研究这个问题，顺便告诉在大学研究所的同学们注意，先要读《史记》的《天官书》，其次读《汉书》的《五行志》。我们现在读历史都是通史，其实不大合理，因为历史上重要的东西，真正的历史哲学，现在的历史书上都漏掉了。譬如《史记》中重要在《礼》、《乐》、《律》、《历》、《天官》、《封禅》、《河渠》、《平准》八书。历代史书都有《天文志》，不叫《天官书》，司马迁的《史记》才有《天官书》。我们每一代的历史还有一个《乐律志》，在唐史、宋史，一直到明史，乃至现在出来的《清史稿》都有的。中国在科学上比任何一个民族国家发展都早，因为很早就有了天文科学，天文科学又是以数学为基础的。不过很抱歉，那是祖宗的文化！你看故宫博物院，那是我们祖宗的，你的在哪里？没有呀，拿不出来，这不行啊！现在我们连天文、历律这些都搞不清楚了。

这个图外面一圈是二十四个气节。一年有十二个月，一个月有三十天，五天叫“一候”，三候叫“一气”，六候就是“一节”。一年有七十二候，每个月有一个节，一个气，一年十二个气十二个节，合起来共二十四个气节。现在有一个问题，民国以来用阳历，老百姓是阳历跟阴历并用，这个习惯很难改，八九十年来，大家还是愿意过阴历年。民国初年湖南那个大名士叶德辉先生，做了一副对子：

男女平权公说公有理婆说婆有理

阴阳合历你过你的年我过我的年

我经常很感叹，这副对子说的现象九十年来没有变。那么你说是阳历好、阴历好呢？这个问题是科学问题，其实中国几千年来已经阴阳合历在用了。

我们算八字是以二十四气节为标准，二十四气节是以太阳为标准，我们的阴历以月亮出没同潮水涨落为标准。所以由广东到东北的海岸，海边人就晓得，我们小的时候就会念“寅申涨，卯酉平”。潮水涨落都在脑子里，老祖宗就告诉我们，初一十五出门坐船，“哎呀！船开了没有?”一算，“寅申涨，卯酉平”，没有没有，赶快跑去还赶得及，潮水还没有退，可以上船。这个科学常识已经变成民间的习惯了，后人不用脑筋已经都统计好了。所以二十四气节是一个天体太阳系统里月亮系统的统计。这一个图表里头东西多得很，我们中国文化大部分生活习惯的原理，都在这张图里。“卦者挂也”，就是挂在这里给我们看的。

《易经》的八卦与文字

要了解《易经》的乾坤这两卦，我们先要了解，什么叫八卦？什么叫八八六十四卦？你不要把它看成死的，它是活的，是个代号。大家说研究了《易经》以后就发觉，我们祖先的文化思想、哲学科学，为什么在上古时期就到达这样高的程度？我的看法是，上一个冰河时期之前，人类文化已经发展到最高处了。一个学问越高明就越简化，开始发明都很复杂，到了最高峰反而简单而明了，复杂的不算真学问。古人归纳一切法则画成这个代号八卦，很容易懂。冰河时期，人类整个毁灭了，好在这个“卦者挂也”留了下来，就靠这一点卦，告诉我们宇宙天地的一些讯息。这些符号所表达的内容太多了，这是第一点我们需要了解的。

第二点讲到《易经》的八卦，也是中国文字的起源。人类最初都没有文字，文字是人为制造的。中国的文字是由象形文字开始，象形就是图画、漫画，八卦也是漫画开始的。所谓“伏羲画八卦”，古人的卦是怎么样画的？是不是我们现在这样画的？八卦是否就是中国先古文字的开始？过去几十年来，有些考古学家不大承认卦是文字的开始。我却认为八卦是中国文字的源头，而《易经》是中国文化根源的根源，哲学里的哲学，经典里的经典，文化中心的中心。但是，你在考古文献上找不出有关八卦的东西。

譬如过去那位董作宾先生，我们的老朋友，他是甲骨文学者。我对他说要灵活来看，在甲骨上看到一条线的，几条线的，几个点的，那个就是卦。古人画卦或横画，或直画，或点一下，反正是代号。三直是乾卦（丨丨丨），或者打三点也是乾卦（
），都是代号。所以我们看到最古老的一本《易经》叫《易纬》，里头画的卦不是横的，而是三条直的。慢慢在甲骨上也找到了这些东西，可见我们中国文字文化来源很早。

《易经》为什么叫“易”呢？这个“易”字为什么这样写呢？上面一个圆圈加一点代表太阳，下面这个圆圈有个缺口代表月亮。甲骨文上有没有这个“易”呢？是有的。换一句话，什么叫《易经》？“日月之谓易”，就是太阳、月亮天体系统之下的学问法则。

所以八卦从乾坤两卦开始。可是还有一些基本的常识要向诸位介绍，现在我们这一本《易经》叫《周易》，是由伏羲氏画八卦、周文王演绎、孔子传述的，是经过这三位整理过的。所谓“易更三圣”，实际上《周易》只是《易经》学问的一部分。易学有三种，称为“三易”：《连山易》、《归藏易》、《周易》，现在流传下来的是《周易》。《周易》是以乾坤两卦为开头的，《参同契》用的就是《周易》的道理。

第三讲

道家与禅宗的易学

五代的人物

道家与密宗的关系

阳火之始

复卦是什么

一月泰二月雷

道家与禅宗的易学

关于《易经》学问的本身，所谓道家的易，观念上同理学家们，尤其是朱夫子、程夫子他们所解释的易，实有不同之处。道家的易差不多都是讲应用的。

上一次我们提到《易经》的所谓“三易”，除了现在留下的《周易》，还有神农的《连山易》，黄帝的《归藏易》。《连山易》以艮卦为首，艮卦代表“山”，《连山易》的意思是“如山之出云”。《归藏易》是黄帝时代所用的易，以坤卦为主，坤是纯阴，一切阳能“归藏”到纯阴的境界里去了。

到了周朝，经过周文王整理，就是我们手边这个《周易》，一般称它是我们五经里经典的经典，哲学的哲学，也就是我们文字文化的起源。《周易》以乾卦开始。传统《周易》的学术观念认为《连山易》、《归藏易》是只有其名，没有实际的东西。我们现在手边拿的《周易》，上面许多图案，包括八八六十四卦，什么先天图、后天图这些等等，同几千年流行下来的法则并不一样。尤其我们卜卦用到的，或者在阴阳家用到的六十四卦的次序，“乾为天，天风姤，天山遯……”一路背下来卦的次序，同《周易》六十四卦所排列的次序也不一样。

据我们所知，这些卜卦用到的六十四卦的次序，以及《河图洛书》等等，是宋朝以后才出现的。宋朝的邵康节是当时讲卦的第一名人，据说邵康节的这些卦图是鹤林寺的一个和尚传给他的，这个和尚的法名叫寿涯。但是这些传闻在学术界是个疑案。据说邵康节能算过去、未来等等，他不但帮我们中华民族算过，连世界的命运差不多也算过了。他又着了一部很难看懂的书，叫做《皇极经世》，这是用《易经》的“数理”推演法则，断定过去未来历史千万年的事情，有个公式摆在那里。我们大家都是诸葛亮的弟弟诸葛暗，属于事后方知，事后一查《皇极经世》，他讲的一点都没有错，但是事先看不出来。那么，道家的易学究竟哪里来的呢？据我的了解就是《连山易》、《归藏易》的遗留，这个法则是《周易》之外的另一章。所以我们一般所应用的算命、看相、看风水，稀奇古怪的都是用这一套来的。

那么有关《连山易》、《归藏易》的易学后来传到哪里了呢？传到佛教的大禅师们手里了。禅宗有五宗的兴起，其中有一个大宗派叫曹洞宗，是以一对师徒而出名。师父是洞山禅师，徒弟是曹山禅师，两个人是以他们住的庙子为名。不过为什么颠倒念呢？因为我们的文化喜欢讲韵文，洞曹好像不大美，曹洞就很美，所以倒转来说，就成了曹洞宗。

曹洞宗的禅宗工夫，我们如果严格地讲，就同道家有关，而且是丹道派的道家。丹道这一派的保留，就靠曹洞这一脉，所以研究曹洞宗的禅宗还必须要懂得《易经》呢！尤其是它取用“坎离”两卦，认为与悟道修道做工夫有密切关系。唐代以后的道家，传出来神仙丹法里有“取坎填离”这个工夫，就与曹洞宗有关。依我的研究，曹洞宗这一脉到了宋朝，走向衰落，这一派的修持方法与学说，只有寿涯禅师以后保留了。后来传到陈抟时，就到道家这方面来了。这个道家不是道教，不是出家人，是修道的在家人，实际上也就是混合了儒家、道家、佛家三家的修持工夫。

五代的人物

南宋以后的道家就很难讲了，他们也会佛家的道法，都很高明，而且比学佛的人还学佛。当然也比学道的人还学道，更通达儒家，但是这些人都走上神仙之路了。所以我们看历史，五代共乱了七八十年，欧阳修奉命主编五代史，他有个感想，说五代七八十年没有出一个大人物，没有一个大帝王，也没有一个了不起的将相。五代有名的一个宰相冯道，是欧阳修最头痛的，五个朝代五个皇帝，都请他出来当宰相。欧阳修说他是中国文人中的无耻之徒，是无耻的代表，

他活了八九十岁才死。可是呢，与欧阳修同时的苏东坡跟王安石，却认为五代有很多的人物，都是顶尖的。王安石说五代人才太多了，但都出家去了，不是当和尚就是去修道了，那是他们对于时代的一种反抗，因为看不下去了！

所以我们讲禅宗真正的兴盛是在唐末五代，道家这些神仙人物也在五代最多。欧阳修认为冯道是最糟糕的！但是王安石认为冯道是位度众生的大菩萨；苏东坡更认为这些人是活佛！因为五代这七八十年的变乱，都是边疆民族外夷来当皇帝。苏东坡说，如果责备冯道不尽忠，请问他该为谁尽忠？但是他把中国文化保留了几十年，那可是很困难的一件事。冯道在历史上几乎没有什么建树，也没有多讲过一些话，更没有着作，只是庸庸碌碌，可以说是乡愿的代表。一切都是上面讲了是，奉命照办。但是他有时候也不办，我们至少从历史看出来，这样一个变乱的政权没有法律，也没有正义，不对就杀掉你。他能够让所有上台皇帝请他来当宰相，那可不容易啊！至少这个人本身在公事、私事上，没有什么缺点被政敌抓到的，否则这条命也早就没有了。

中国文化一个通俗的观念是“宰相肚里好撑船”，是说当宰相要包容一切好坏、正反的意见，要有这样大的度量。冯道一生一篇文章都不留，一封信也不留，诗啊，勉勉强强找到几首，有一首诗中最后一句是：“狼虎丛中可立身。”那是他的修养。五代他所侍候过的这一些皇帝，他认为都是豺狼虎豹，没有把他们当皇帝看。

道家、佛家的学术思想，在五代这个变乱的时代，是非常昌明的。我们后来看的所谓修道的一些丹经，多半是五代以后的着作。譬如说有位吕纯阳，也是唐末五代的人物，我常常说，道家的吕纯阳等于是佛家的六祖，属于道家的一个革命派的人物。

道家与密宗的关系

我们回过来看手边拿的这个十二辟卦图表，这个法则是道家的，也可以说是《连山易》、《归藏易》这个系统来的。这个用处可大了，我们中华民族的文化、生活思想习惯，乃至民间一切的风俗，都用得到它，这是大的方面。小的方面，我们学医药针灸的要懂得，至于要修道打坐做工夫，尤其想成神仙的——成不成不管啦，只要想修神仙，这个十二辟卦法则一定要知道。这个法则对学密宗学瑜珈的人，比三脉七轮的法则还要准确。如果不知道这个法则，你修的气脉，三脉七轮是没有用的！

修密宗的人有偏见，认为道家不如密宗。这个问题我花了几十年也解决不了，究竟是道家传到印度，再传回到西藏变密宗呢，还是印度的修持方法在周、秦这个阶段进入了中国，与中国文化融会变成了道家？现在没有定论。因为事出有因，查无实据，考据很难。至于说秦始皇那个时代，印度修炼成功的人早有来过。历史上记载秦始皇时来了两个西域的异人，个子很高大，秦始皇把他们关起来，又看见他们在外面逍遥，关不住的！文献没有写明这些人是否为比丘，反正不是比丘就是婆罗门教的人物。这证明周、秦阶段，中、印文化已经在交流，尤其是修道方面文化交流得很早。所以说，有关道家密宗究竟怎么样认定先后，还不敢断定。学术的立场要公正，不能有主观的意念。

不过，西藏密宗有一个奇怪的地方，当然这个可能是宋朝以后的事，西藏几乎没有中国其他的神，但是有关公庙，也有八卦图，这是很奇怪的。今天有一位朋友问：“喇嘛与活佛有什么关系?”我说喇嘛是个称呼，等于我们称呼佛教的出家人是和尚，喇嘛就是出家人，和尚、法师是总代号。活佛呢？由唐朝开始经过中国皇帝封过的叫“呼图克图”，当然不要念成“糊里糊涂”。“呼图克图”翻译的意思是法师、大师、活着的佛，所以也简称活佛。并不是每一个喇嘛都是“呼图克图”，真正受过赐封为“呼图克图”的，宋、元、明、清一直到民国都有。国民政府成立以后，封过的没有几个。像章嘉活佛是受国民政府赐封的，他是蒙古人，西藏方面赐封的并不多，这个顺便一提。在西藏，许多喇嘛或者活佛会拿念珠卜卦，后来我知道，他是用《易经》的天干地支，所以就越看越奇怪了。

我们再查，唐太宗把文成公主远嫁给西藏王，陪嫁过去的有道士、儒生，都是全国选出来的精英。至于说土木工匠百工等等，也配备了很多同去，是这样开始文化交流的。这些道士到了西藏就在那里落地生根，道家的文化，当然在那里传下去，渐渐又变成另外一套。所以研究西藏许多的法则，讲气脉至少并没有离开道家的这个法则，这是站在学术的立场讲话。信宗教的人不大喜欢听这些话，因为宗教不免被宗教情绪影响，产生一些偏见，那也没有办法了。

我们现在的闲话好像与十二辟卦图没有关系，其实确有密切的关系。

阳火之始

现在我们只讲图，先做个初步简单的了解。在这个图中，先把最外圈的“阴符之终，阳火之始”八个字找到。再找到内圈的一个卦名是“坤”。坤卦的隔壁就是复卦，这个卦象就是“地雷复”。画卦是先从下面画上来，下面三笔叫三爻，是内卦。复卦的内卦三爻是震卦，震代表了雷，雷就是电，意思就是发电震动的作用。复卦上面的三爻是外卦，这三爻中间断了，代表坤卦，抽象的“坤”代表了阴，实质的代表是大地，这个地球土地。所以“地雷复”六爻整个的卦名叫复卦。复卦是坤卦与震卦的结合，也就是“地”与“雷”的结合。

讲到这里我又要说一个故事了，曾经说了很多遍。有一年一位美国的教授来访问，我们讲到科学。我说最近看到消息，你们美国很了不起，现在已经研究到打雷了，科学家总想有办法把雷装起来，是拿什么装我就不知道了。为什么？认为打了一次雷，地面上增加了几十吨的肥料。我说我们中国老祖宗早就研究过了。他说哦？中国有这个？我说雷啊，不是一种哦！有八种雷

，而且又演变成十几种雷！他听了就愣住了一有这样奇怪的事情？“水雷屯，泽雷随，风雷益，天雷无妄，火雷噬嗑，山雷颐，地雷复……”每一种雷不同哦！夏天打的雷是在半空中下着大雨打的，那是“火雷噬嗑”啊！每年春天第一声雷是“地雷复”，地下冒上来的。假如是海里头打的雷“水雷屯”，或者“火雷噬嗑”，就同肥料关系不大，最为重要的是那个“地雷复”。

“错综复杂”是我们现在用的一个惯语，实际上这四个字是《易经》的学问。这个卦我们正面看是“地雷复”，如果把这个卦上下倒转过来看，就成了山地剥卦。上面这个震卦倒过来是个艮卦，“艮”为“山”；下面这个坤卦颠倒起来还是地。这一种就叫做综卦，错综复杂。所以任何一个卦都有四面八面的看法，现象都不同。

复卦是什么

地雷复卦，为什么这个卦名称为复卦呢？你看啊，这个卦上面五爻都是阴爻，只有下面这一爻是阳爻；阳能在下面发动，地下打雷了。这个卦所代表的同我们学道都有关系。拿现代人的观念来说，就是宇宙万物都在放射，譬如这个桌子也在放射，手表也在放射，我们的生命也在放射，诸位也是在放射。太阳的放射被地球慢慢地吸收，复卦开始，地心吸收到的阳能渐多，所以冬天地心是暖的，地球表面上是凉的。冬天的井水，我们手摸进去是温的，夏天井水是凉的，外面是热的，这是地球的物理作用。所以到了十月是坤卦阴极，十一月的大雪是节，冬至是气。每月一个气一个节，节等于这个圆的地球在虚空中转动。气是什么？是地球本身内在的放射功能，太阳、月亮跟自然界的放射是配合的。到了十一月的冬至，是“一阳生”，最下面一爻由阴变阳，代表一个阳能开始生长，所以这个卦叫复卦，这个就是“冬至一阳生”的道理，因此我们过冬至就进补了。

算命根据的二十四气节，并不是用阴历，是用阳历啊！太阳星座准确得很。阴历是一个月三十天，每月的十五月亮圆了，所以我们本来就是阴阳合历。冬至这个“一阳生”不是生，是地球吸收太阳的热能进入地球的中心，冬至以前是收缩到极点的状态，“冬至一阳生”重新放射出来，地球的热能放射慢慢上升了。

在我们中国的律历有一个东西很重要，顺便提醒大家一下。讲到中国文化，譬如说每一部历史书上都有一篇很重要的律历，“律”是指什么呢？在这个图上“黄钟、大吕、太簇、夹钟”都是音律，同宇宙的音声、法则有关，也是音乐的原理，这个是“律”。一年三百六十五又四分之一天，这个是“历”，每个朝代规定的历不同。我们的“历”，每年以阴历十一月为子月，周朝就是以“冬至一阳生”这个月为岁首；殷商以十二月为岁首；夏朝的岁首是正月，就是我们现在过的正月。

年轻同学们注意！过去国家政治改变的时候，对于不投降者，有个名称叫做“不奉正朔”，就是不照你的律历来做准则的，这个也有很多的道理。每月初一为朔，因为夏、商、周三代不同，可是现在我们用的阴历正月过年，用了几千年很习惯，用在算命阴阳五行方面的也是夏历。

我们把这个表转过来看，一年有十二个节十二个气，叫二十四气节。到了十二月小寒是节，大寒是气。十一月这个卦是地雷复卦，十二月是地泽临卦，第二爻也变成阳了，这表示地球阳能从地球的中心又向上升了一点。所以“临”就是快要来了。拿地支来代表月份，子月就是十一月，丑月就是十二月。

一月泰；二月雷

现在我们再转过来看一月，月份的地支是寅。一月里立春是节，雨水是气，立春过后是雨水，要多下雨了，这是大陆中原气候。这个时候的卦象变了，下卦三个阳爻了，叫做“地天泰”，又叫“三阳开泰”。有人说“三阳开泰”是说过年要吃羊肉就杀了三头羊，哪有这回事啊！“三阳开泰”是地球的热能发展到地平面上来了，也就是阳气上升要到地面了。地在上，天在下，所以叫做“地天泰”。过年门口贴一个“三阳开泰”，不过这个阳字有时也写成羊，因为羊字在上古的写法代表吉祥的祥，所以正月过年也可以叫“三羊开泰”。

再过来就是二月了，卦名是“雷天大壮”，外卦是雷，内卦是乾，惊蛰是节，春分是气。什么是惊蛰节？二月外卦的阴爻第一爻变阳，只有两个阴在上面，四个阳在下面。阳气由地球中心一路升上来，到了二月阳能已经超过了地面，所以我们可以放风筝了。我们小的时候放风筝，没有过惊势风筝是飞不起来的。可是南方不一定，冬天也飞得起来。譬如大陆中原地区，鸡蛋在端午节才立得起来，在南方随时可以立起来。

第四讲

气象春秋

六阳的上半年

医病的法则

二至否泰

至日闭关与奇门遁甲

借东风之谜

刚才我们讲到二月里的惊蛰，“蛰”这个字是执下面一个虫字，就是动物的冬眠。譬如蛇呀、青蛙呀这些小动物，到了冬天，地面上太冷不能生存，这些动物嘴里含了一口泥巴，就进洞去入定了。所以西方人把打坐入定叫做是动物的冬眠。冬眠动物不吃也不拉两三个月，要等到惊蛰节才出来。因为此时地球的阳能上升到相当程度了，地面上有阳气变温暖了，这不是靠太阳

来的，是地球本身的阳能发出来的温暖。到了这个时候，所谓惊蛰一声雷，惊蛰的雷是什么雷呢？刚才我讲我们中国有八种雷，其实有十几种呢！这个二月的卦象是“雷上天下”，就是雷天大壮卦。阳能在外面，冬眠的动物就醒来了，把嘴里的泥巴吐掉，开始重新活动起来，所以叫惊蛰节。

我们乡下农村光脚种田的人，从田里回来，腿上莫名其妙红一块青一块肿起来了，因为踩到冬眠动物吐出来的有毒的泥巴。最好的治疗方法就是抓把土，混入人的口水，抹一抹就好了。

惊蜜后第一声春雷“雷天大壮”，地面上才适合农作，开始农忙了。在中国中原地区最准，惊蛰以前不适合农作。

气象春秋

我们常常听朋友讲，气象台靠不住！其实不止国内，日本、美国也一样。有人写了一首缺德的诗，我只记得中间几句：“呼风风不至，无雨雨偏来”，预测不下雨偏偏下雨；“不如风湿病，风雨有准哉”，还不如风湿病的人，难过起来，知道明天就会下雨了，反而还准。实际上不怪气象台，气象台输人的信息是大气之中的东西，没有算进去地球本身的变化，而这个地球上的物理又绝对与天气有关，但是很难搞通。你懂了《易经》就知道难搞了。譬如一个省，你要分南部、中部、北部，都不同。就算是一个城市一条路的南面、北面、东面、西面，各有一个不同的太极。把地球本身的放射能量再配上大气物理，那就是另外一套学问了。

有时你还不如掐指一算，中国这一套，就像瞎猫撞到死老鼠，报个时辰算算看，凭心里的灵感求一下，有时反而准。这是个“气象台”，不是神通，也不是灵感，是根据《易经》这一套法则。但是这一套法则怎么那么灵呢？这个里头就妙了。学《易经》我们要记住孔子在《系辞》上的两句话：“变动不居，周流六虚”。这个法则是呆定的，但是应用起来要活。学《易经》不晓得活用那就完了，所以孔子把秘诀都透露给我们了。“周流六虚”，六虚就是东南西北上下；“变动不居”，应用起来不是呆板不变的。但是这个法则规律是呆定的，所以我们要先了解。

我们一年过得最舒服的日子在春秋二季。小的时候，老祖母都告诉我们，二八乱穿衣。就是二月、八月的时候，随便你穿吧，身体弱一点穿厚一点，身体好一点穿薄一点都没有关系。

我常常给同学们讲，孔子着《春秋》，写春秋战国几百年的历史，他为什么叫《春秋》，不称冬夏呢？春天是由冷变热，慢慢一点一点热起来。秋天是相反，夏天的热慢慢退掉，退到了秋天刚好凉爽，不算冷也不算热，所以春秋是持平的。不但气温如此，夏季白昼长，冬季白昼短，春秋两季的日夜长短也是持平的。所以我们讲“春秋持平也”，是个天秤。古今人物，对于国家社会有没有贡献，《春秋》在这个历史上持平论之，所以“春秋”是持平之论的意思。

六阳的上半年

三月间清明节这个阳气上升，五爻都是阳能，只有最上一爻是阴。这个卦名是“泽天夬”，这个夬字（音怪）是形容人有一点跛，脚不利便。实际上“夬”是有一些缺点的意思，因为阳太多，只有一阴。三月的气是谷雨。

再过来就是四月了。四月立夏是节，小满是气。地球到四月它所代表的是纯阳，六爻都是阳，就是乾卦。阳气升到了最高，所以我们要注意啊！到阴历四月阳历五六月，这个地球放射阳气升到了极点，感觉白日又长。我们年轻读书的时候最喜欢放暑假——“春天不是读书天，夏日炎炎正好眠。等到秋来冬又到，收拾书箱好过年。”所以一年都不要读书。

半年完了，这叫六阳上半年。我们先打个岔，阳能阴能一放一收，这之间代表了一年气候。一年分成十二个月，一个月有三十天，地球绕着太阳转，中间又加了一个月亮。一年太阳走多少度呢？从地球看太阳在虚空移动，简单叫行度，在中国天文书上叫“躔度”。一年十二个月，共有三百六十五天又四分之一，多的四分之一天，摆在闰月、闰年、闰日，是这样分配的，这个里头就很复杂了。我们几千年史书上专门有一篇叫《律历志》，从唐朝乃至到我们最近清朝的《清史稿》都还有。尤其清朝经过康熙亲自参与编制，改进很多。康熙皇帝很用功，自己又爱读书，拉丁文、梵文、蒙古文、满洲文都会，又学过术数，数学也很高，天文、历法、数学他都会，所以这个律历是他下令由学者一起整理过的。现在有些风水的书都要以康熙整理过的做标准。当然这一两百年来没有整理，现在又需要整理了，不整理的话这个天体运行的计算会有差度的。

一年十二个月，一月三十天，五天一候，三候一节，六候一气。所以一个月当中有一个节一个气，一年有七十二候，二十四个气节这都是呆定的，这是一年。再讲一天，一天有十二个时辰，这个时辰的代表就是十二辟卦图的中间空心往外数到第四圈。四月是巳月，五月是午月，这些是“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”十二地支。这个地支在一天的代表就是时辰。我们注意，下面研究到《参同契》有一个字，“簇”年为月，“簇”月为日，换句话再加一句可以讲“簇”日为时。这个法则是呆定的，用起来是活的。我们一昼一夜，十二时辰就是十二辟卦所代表的。一年的法则可以同样运用到一个昼夜，昼夜之间太阳从早晨出来到晚上下去，这个运程变化是地球在自转，使得地表的一半是亮的一半是黑的。这个地球的光明和阴暗，影响了地球上物理的生命法则，影响到我们人的生命。

医病的法则

我们人自己以为了不起，可是在地球的立场来说，我们像是地球表面上的细菌，我们的生命自然要受地球宇宙法则的影响，所以修道人讲究时间的配合。学中医针灸的同学，更要注意人体的气血流行，因为气血流行同十二经脉配合，与时辰的变化法则一样。学针灸有一本《子午流注图》，就是特别注意十二时辰的血脉流通，把天地的法则与人体内部十二经脉的运行，配合诊断。

针灸同中医是相连的，不是分开的。我常给同学们讲，我不懂，我只把学理告诉你们。古代中医讲“一砭二针三灸四汤药”，属于四个大的医治手法，诊断病情是“望、闻、问、切”。

望，是看病人走路的姿态，注意他的身材，看他的体质个子，然后观察面上的气色，就晓得病在哪里；闻，是听他讲话的声音，譬如感冒了，声音变了，鼻腔的音出来了，身体里头有其他的毛病，音声都会反应。情绪激动，个性急的火气大，就要注意他肝功能了；望、闻之后才问，他说感冒了，可是他是运动家或者是练拳的，你下药的成分就不能那么轻了；如果是坐办公室的，背又是驼起来的，弱不禁风，药就要下轻一点，否则他受不了；切，最后把脉，才把这个病因、病灶、病状找了出来。

砭，我们这个刮痧拔火罐都属于砭，就是这个病尚在表皮时，治疗就容易好。不好的话，晓得这个病已深人，就要下针了。针不好时，晓得更深入了，就用灸了。古人用姜片在上面烧艾，拿现在观念勉强讲像电疗，但同电疗不同。艾是通气，把那个热能逼进身体经脉里头，把病赶出去。灸再不行，病已进入腑脏到肠、胃、心、肝、脾，就只好用中药了。所以这一套程序是分不开的，“一砭二针三灸四汤药”。

我小时候最会生病，六岁到十二岁是药喂大的，什么病都生过，所以对生病非常有经验。帮我治病的那个老先生很高明，问几岁啦？哪一天什么时间开始发这个病？都与十二经脉有关。他不管你头痛不头痛，先找病的来源，一天看不了几个病人。

有一次他帮我开了药还不回家，连第二服药他也开好，吩咐两服药统统要煎。先告诉你第一剂药吃下去，一个钟头后会难过得打滚，会吐的。吃下去后真难过得打滚，家里人也跟着慌啊，又不敢说。他就坐在前面，瞪着眼睛看着你，任你疼得叫死了，他也不管。后来我知道，他比我这个生病的人还紧张。看着你，哇！吐了！他把烟筒放下，知道药用对了，所以换第二剂下去。然后放心了，洗洗脸才回家去。

中药店以前是没有礼拜天的，过年有病人叫门，如果不开门抓药，地方上的人会打这中药店的。现在不同了，又有礼拜天，又有礼拜六，等到礼拜一才能生病。所以我们要年轻人了解我们中国文化，这些你们都看不到了，我都是亲身经历过的。

所以学中医对于这个十二辟卦要懂得。这个“簇”字就是拿这一年的法则串成一个月，一个月的法则串成一个时辰。讲到人体上应用，也是子时，每人的身体不同，所发动生命阳能的子时也不同。一定的法则，不一定的时间。

二至否泰

刚才讲到六阳上半年，现在继续下去就是乾卦以后的五月天风姤卦临五月芒种是节，夏至是气。“夏至一阴生”，阴起来了，所谓一阴生是什么道理呢？我们拿现在观念来说，地球放射功能此时达到了极点。夏至以后太阳又开始向南，太阳能的放射对北半球渐减，这就是阴生。夏至也叫做“长至”。我们读古人的诗词文章见到“长至为某某兄写了一首诗”，就知道是那一年的夏至，这一天是一年中白昼最长的一天。五月地支排到“午”，就是我们吃端午粽子的午月。端午、中秋、七月半这些都是民间风俗的节日，不属于二十四气节，因为是民间风俗，我们也沿用了千多年。这二十四个节气，是中华文化，甚至说是东方人宝贵的文化遗产。一讲夏至，民间在生活习惯上要注意什么呢？夏至一阴生，潮湿起来了。尤其是住在南方，五月开始梅雨天，老式的房子发霉了，有些旧房子里头香菇都长出来了。香菇木耳都是腐烂木头上长出来的，因为它是阴中之阳，所以白木耳有补肺功能。

夏至不久就是六月了。节气有小暑、大暑。六月是未月，二阴生了，卦名叫做“天山遯”。外卦是“天”，是纯阳，内卦“山”，二阴了，内在的阴气慢慢盛起来。“遯”者，阳气在里面慢慢收缩了，阴气盛了谓之“遯”。

七月是申月，立秋是节，处暑是气，卦是“天地否”。否的对面就是泰，正月“地天泰”是好运气，七月“天地否”是坏运气。讲到这里我岔进来一个故事，当年讲到《易经》，有同学提出来问，老师呀，这两个卦名好怪哦!“地天泰”，地在上，天在下，是泰是太平；天在上，地在下成了否，就糟糕了。天在上地在下才应该是太平啊！我说这就是哲学呀！如果天翻地覆都没有了，不是天下太平嘛！也没有你也没有我，也不要吵架了，也不要来听课了，大家睡大觉，就是泰了。“天地否”，天地开辟了以后，人生才那么多事嘛！你说这是笑话吗？并不一定是笑话，有道理的。阴在内阳在外，外表看是很好，但是内在阴气就是糟糕的、坏的，是不好的。所以“天地否”的意思，就是立秋之后处处有阴气。

到了八月白露、秋分，内在阴气更进一层了，四爻都是阴，外面只剩两爻是阳了，叫“风地观”。外卦是巽卦，巽为风；内卦是坤卦，坤为地。你们研究哲学、宗教的要注意！文王、孔子，在这一卦提出来宗教的定义——“圣人以神道设教”。这一句话多去研究研究，就懂得宗教哲学了。宗教是人为造成的，所以圣人以神道设教，就是教育的一环。这是讲“风地观”顺便

提到，你们搞宗教的同学们注意！

至日闭关与奇门遁甲

佛家道家打坐练工夫叫做闭关，这个闭关也出在《易经》上——“先王以至日闭关”。注意呀！“至”就是冬至和夏至。“至日闭关”这句话，如果老师们不传，谁也读不懂那些书。我是吃过苦头的，很不愿意你们也吃苦，所以我知道了就告诉你们。奇门遁甲大家都想学，学了呼风唤雨，撒豆成兵，不做个诸葛亮也做个诸葛暗啦！这些学问都很高深，没有那么简单的。像奇门遁甲，八卦不搞清楚，什么阴遁、阳遁，都是迷惑！很难懂。我这个头脑不喜欢数学，学得很痛苦，了解以后我就把它丢开，知道了就行了。我有个好胜求知心，不知道的一定想知道，知道以后就算了。学奇门遁甲有一个口诀：

阴阳顺逆妙难穷二至还乡一九宫

若能了达阴阳理天地都来一掌中

“阴阳顺逆妙难穷”，阴阳顺逆倒转，这个中间的巧妙，就是宇宙法则妙难穷，你永远搞不通，只讲第一二句就把我考倒了。一直认为自己读书很聪明，不料被考倒了。“二至还乡一九宫”，糟糕！我一宫都不宫，一个房子都没有，哪里来个一九宫啊。这还不讲，“二至还乡”又怎么说呢？问起那些算命卜卦看风水的，不懂。有些懂的人只是笑笑，因为学这个口诀要磕头拜门。有些人看看他的模样，万一是旁门左道总不大光荣吧！就不肯拜，不肯拜书就读不懂。什么“二至还乡”？其实就是冬至夏至一阴一阳、一顺一逆回到那个本位。

“二至还乡一九宫”，一是阳数的开始，九是阳数的极点，一始一终这可不简单了。这四句话最诱惑人，但是我现在这样一讲，就算你们都懂了，可是你天地也拿不到啊，不是那么简单的！这一句话只是告诉你法则，阴阳顺逆的确是妙难穷，你真懂吗？所以我们现在先要解释二至，冬至和夏至就是一顺一逆。《易经》有句话，“先王以至日闭关”，这是中国古代文化。一个人闭关，每天一样，每月也一样，到了那个时候就要清心寡欲，斋戒沐浴，就是打坐修行了。拿佛法来讲，就是六根六尘都关起来叫做闭关。“至”是一阳来复的时候，或者一阴初生的时候，如果这个时候把握住天地法则，你打坐一个时辰，也就是两个钟头，等于你坐三个月的工夫。当然这是吹嘘一点的，是鼓励性的，但是把握时辰打坐的话，功效绝对等于你多坐几次是真的。

所以说“阴阳顺逆”，用在这一面也要知道。有人问每天子午卯酉时，有人说要打坐，有人说不可以，答案是当然可以！这是我们讲到观卦补充提到的，我们简单地把两卦报告完了。

借东风之谜

到了九月，寒露是节，霜降是气，是山地剥卦。这时因阴气的剥削只剩上面一点阳气了。念到《易经》这个卦，想到古文《李陵答苏武书》：“凉秋九月，塞外草衰”，就是这个剥卦的意境。

再过来就是十月了，是个纯阴的坤卦，节气是立冬和小雪。天气冷了，但是十月不算最冷，真冷还要到下个月。十月在阴历来讲是立冬，又叫做小阳春。所以每年十月北方，在冷的时候一定有个几天，大概三天，当中会转成暖的，虽然不像春天般暖和。这个是在哪一天呢？十月有三十天，是初一到初三呢？还是二十到二十三呢？每一年不一定。冬天是吹西北风的，但是十月小阳春可以在这三天当中转为东南风，东南风一吹就转暖和。

诸葛亮借东风就是在这个时候借的，你核对历史就晓得周瑜被诸葛亮骗了，他骗周瑜会借东风，他不过把《易经》十二辟卦学通了。他懂得天文，告诉你不要担心，等几天我帮你借。他算定了小阳春时会吹东南风，他已经很笃定了。

曹操赤壁之战败北后，回去夜里关在房中看书，忽然跳起来大笑，大家问丞相你五十万大军打得光光的，高兴个什么？曹操说我现在弄懂了《易经》上两句话“先甲三日，后甲三日”，“先庚三日，后庚三日”，这个配合天干地支一定是小阳春转成东南风。曹操虽懂，可是《易经》没有学精，他想大概没这回事，十月一定吹西北风，所以不怕诸葛亮。诸葛亮比他理解得透彻，所以这两个人，一个是硕士班的，一个是博士班的。

第五讲

占卜与神通

干支阴阳消息

乾坤天地

坎离日月

干支气血点穴

占卜与神通

这里有人提出来两个问题，说佛家有一种木轮占法，可以占卜善恶。其实木轮占法只是一种，佛家还不止这一种卜卦的方法。现在他问这一种方法，同上星期讲到的《易经》的“三易”这个法则有没有关系？这是第一个问题。第二个问题，像木轮占法等等，如果灵的话，是不是同上次所提到的《易经》法则的灵验是一样的道理？

这个问题，我想问问题的人已经自己答复了。所谓占卜，占是占，卜是卜。占卦是另外一种方法。在我们的上古文化里，卜法有很多，有用各种各样骨头来卜的方法，譬如,牛骨、鱼骨、鸡骨等。占，是拿数理来推测的，后来就发展成筮法，用蓍草以算数理的方法来推测的。所以占

是占，卜是卜。卜的东西比较多，现代考古学可以找到很多证据。譬如刚刚有一位朋友拿本书给我看，写的是我们中国的少数民族瑶族、苗族文化传统占卜的方法，他这一本书上正好提到瑶族用鸡的骨头来卜的方法。所谓卜卦，乃至到庙子求签，这些都是人为的。

《易经》的道理，天、地、人谓之“三才”，上是天，下是地，中间是人。我们人生的价值是什么？人生的目的是什么？依中国传统观念就是“参赞天地之化育”。这句话上面并没有写一个人字，但是谁在参赞天地之化育？当然是人。天地有没有缺陷？有缺陷。人的智慧可以弥补天地的缺陷，所以“参赞天地之化育”是人的价值，人的智慧的价值，人的能力的价值，所以不要轻视了人为。

我常常跟一些好朋友说笑话，我说你盖个庙子嘛，我给你负责作一百首签诗。签诗很好作，也最难作，因为签诗的话全都不着边际的。过后一看，真灵！坏的一看也对，好也对，不好不坏也不错。

卜卦这些道理都是人为的，这是人的智慧，所以人修养到最高处就有神通。这些卜卦、算命等等都叫术，所谓术就是方法。在我们中国旧文化里头，有个名称叫术数。普通说佛家所讲的神通有五种，一是“依通”，是靠卜卦等等这种术数，或靠一个法则，靠一个数学的统计，而知道一切事。譬如看相有时候看得很灵也是依通，是依靠身体五官来判断。另一种是“鬼通”，就是给鬼迷住了，也可以说这个人有神经分裂，精神病，属于鬼病的一类，可能有一些预知能力。三者是“妖通”，妖怪的妖。四是“报通”，这报通是生来就有的，前生有修持的人，这一生有些眼睛能够看鬼，心里能够预知一些事情。我过去有几位朋友，天生就有报通。在抗战时有一位朋友，他是名画家也是个大学教授，我们在重庆、成都经常在一起，日本人飞机来轰炸的时候，我们跟他跑警报。他一看，哎、哎，这边不要躲，好多断了手、断了头的鬼；那边好，少一点。他只讲少一点，没有说哪个地方没有鬼，在他看来满街都是鬼。他说这个鬼，越闹热的地方越多，冷清的地方少，他说鬼也爱闹热，同人一样的。他也不信什么教，可是就看得见。大家熟朋友们邀他出去，先吩咐他，你到那里不要做怪相啊！他坐在你家客厅里，突然做个怪相……大家都吓死了。这一类的人报通是与生俱来的。还有第五种是“修通”，是打坐修定，学佛修道，修成功发的神通。

其实所谓神通，是人的生命精神本有的功能，是智能的成就，但不一定是得道的智慧，这个是有差别的。得道的智慧无所谓神通了，连神通都不用了，等于没有了。这是答复刚才这个问题，我想这个问题没什么重要，大致如此。所以我经常告诉大家学《易经》，不要求未卜先知。你们也不要学这些，一个人真有先知之明，活着岂不是很没有意思！最好是糊里糊涂地活着。先知之明的人今天晓得明天的事，又晓得明年的事，这个人还干什么事呢？不要干了。我们晓得明天上街会撞车，就担心起来，不敢出门了。所以先知并不好！古人说“善于易者不卜”，真把《易经》学通了的人不卜卦、不算命、不看风水。同时古人也讲过“察见渊鱼者不祥”，一个人能够精明到把水渊中的鱼都看得很清楚，那是不吉利的。头脑这样用是会坏的，所以还是糊涂一点比较好。换一句话说，得先知的人，能知过去未来是不吉祥的人，是不吉利的人。你看那些所谓呼风唤雨能知过去未来的大师，你查他一生，他又成就了什么呢？他虽能知过去未来，那他自己呢？他的过去未来也不过给人家算命而已，所以用不着的啦！这些道理我们要懂。

干支阴阳消息

我们上次也曾从子月开始讲，一年十二个月有十二个代号：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，叫做十二地支；天干有十位：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。算命、看相、看风水都要用到的。古人解释，所谓干就是树干，这一种解释我不大同意。再查古书上，我们“干支”两个字非常有道理。天干是由五行的金、木、水、火、土变化出来的。太阳系统的金木水火土五大行星，加上日月，在古代天文学叫做“七政”。我们小时候读《幼学琼林》要背的，“日月五星为之七政”。

子月就是阴历十一月，它的节是大雪，气是冬至，卦象是复卦。“冬至一阳生”，冬至是月中，所以一阳生就是中气开始。这个“中”字就要注意啦，中究竟是哪里？天上的中心，还是地下的中心？在我们身体是哪一个地方发动这个阳？譬如密宗讲中脉，道家认为冲脉就是中脉，不过修密宗的人不承认道家讲的冲脉就是中脉。这是意气之争我们不管，我们站在学术立场了解，它应该是一样的。地区不同民族的文化不同，代表的名词也不同。所以在中医这个中脉叫冲脉，冲脉是简写。

这个冲脉同中气很有关系，我们提到这个中气，就要注意卦象，卦的阳爻是一横，也就是一点，代表这个生命一个阳能，向外发展叫做上升，收缩回来叫做下降。一升一降、一收一放是讲物理的现象，在生命就是一生一死，在学理观念里头就是一消一息。“消息”两个字出自《易经》。什么叫“消息”呢？这些观念为什么要啰嗦地讲？这同我们修道做工夫有关。譬如十一月冬至一阳生，阳气生命能刚刚成长，到十二月二阳上来地泽临卦，到正月三阳开泰，泰卦，看到的是阳气的成长上升。

看到一个婴儿刚生下来，我们很高兴。可是《易经》的道理，这个叫做消，消就是慢慢用，直到用完为止。依庄子的道理，生的那一天就是开始死亡的一天，所以生下来是在等死。就算是活了一百年、一千年，“不亡以待尽”，不过是在等最后一天的到来，所以生命的过程是消。那么死亡了以后，是真的没有了吗？不是没有了，那叫“息”，休息去了，休息是充实充电，所以息的时候不是没有生命。我们习惯了把消耗、活动的时候当成是生命，不知道那个息，表面上看到的是死亡，实际上是在充电，是新的生命正在开始。所以叫一消一息之间，换一句话

说是一动一静、一善一不善、一是一非等等。

这个我们了解了以后，十二辟卦从子月开始计算，走一圈到阴历的十月，就完全变成纯阴之体，纯阴的卦是坤卦。这个过程就是一消一息之间，代表了这个天地运行，以及生命运转自然的现象。这十二辟卦的作用，十二个图案就是两个东西，以一阴一阳两个为代号。一个是阳能一横，代表了生、生命、生发的力量。在《易经》里有个专门名字叫做“爻”。一爻中断的就是阴爻，不中断的就是阳爻。就是这一阴一阳，说明宇宙之间的相对性，也就是两个相对的力量。这不是爱因斯坦的相对论啊！这是《易经》的相对原理，讲宇宙一切万有生命相对的作用。常有许多年轻人学《易经》，以为同爱因斯坦的相对论一样，不要乱扯了，是两样！爱因斯坦的相对论，我说他有些道理，但是不一样。不用把科学拿来给自己撑门面，也用不着把祖宗跟近代人爱因斯坦排排站！如果说老祖宗的学问同爱因斯坦一样，等于说祖父长得跟孙子一样，这是不通之论。

宇宙间有一阴一阳，就是两股力量。我们的动作也好、说话也好，任何生命都有两个作用，这两个作用是生灭的，消息的，所以《易经》讲消息，就是佛学讲生灭法。有成长就有衰弱，有衰弱就有成长，一边高另一边就低了。那你说一个高一个低不能均衡，这个宇宙岂不就没有均衡了吗？说这个宇宙有均衡的话，是假定的，那是形而上的，也要看你如何定义均衡。形而上是不是这样？不知道，暂时不管。

乾坤天地

这个一阴一阳在宇宙的作用由两个符号代表，就是乾坤两卦。《周易》的乾坤两卦，乾代表天，坤代表地。讲到这个“天”字，在我们中国文化里头可以有好几层意思。所以读古书读到这个“天”字非常麻烦，有时候同一个句子，这个“天”字出现两次，第一次讲的天是形而上，理念世界的天，是个代号；第二次是讲物理世界这个天体的天。有时候这个天就是西方哲学家本体论的概念；还有一个天，性理上的天，是把理性两个字倒过来，就是我们说天理良心这个天。这不是有太阳月亮的天，也不是上帝住的地方，这个天是在我们自己的心中。所以这个天，在同一个句子里就有不同的意思。在《周易》里头的这个天，首先是代表自然界的天体，可是有时候又用到性理方面，有时候又用在形而上的本体方面。

现在看乾坤两卦，每卦三画。这两卦三横的画法，在唐宋以后有一个名称叫做先天卦，只有三爻。把三爻卦再加上三爻，就叫六爻卦，是后天的用法。为什么先天卦只画三爻呢？等于老子说的一个道理：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“三”以后不谈了，已经发展到不晓得多少数了。所以先天卦也只画三爻。

六爻卦是后天的用，讲到后天的用，这里有一个奇妙之处，《易经》讲宇宙一切法则，它只画到六爻，没有第七爻了。但是古人将第七层叫做游魂卦，第八叫归魂卦，这个很有意思的。我们人类的文明到现在为止，不管是宗教、哲学、科学，你看没一个东西到过第七位，只有六位。你看化学的公式化出来只有六位，第七位那个东西是死的。所以我们的老祖宗当年就知道，宇宙之间一切的应用法则只到第六位，第七位变了，到了第八位是归魂返本还原。虽然是还原，但与原来还是不同，已经变了，所以叫归魂卦。

坎离日月

说了乾坤二卦，再讲坎卦跟离卦。坎离两卦也是画三爻。坎离两卦代表什么呢？离卦代表太阳，代表火，也代表热能。在人体上，离卦代表眼睛，代表很多了。坎卦代表月亮，代表水，在人体上是代表耳朵，甚至代表肾，都是代号。

乾坤代表天地，坎离代表日月。韩国的国旗图案就是这乾坤坎离四卦，也非常有意思。我们晓得周武王革命推翻了暴虐的殷商纣王，然后建立周朝。商朝的贵族箕子是纣王的亲戚，他带着中国的文化逃到了现在的韩国，保留了一部分中国文化在那里。这是一段历史渊源，顺便交代一下。

现在我们看这个坎离两卦，坎离是乾坤卦中间一爻变动来的。刚才讲到中气，我们说一件事情要变化，是自己心里头先动了念，中间中爻一动就变了。乾卦的中爻一动，阳爻就变阴，变成离卦，叫做“离中虚”（☲）。如果画一个圆圈象征太阳，太阳那么亮，太阳里头有一点黑点，就是那个、阴。所谓离中虚，是指阳中有至阴。这是拿中国文化解释太阳，不是用现在科学讲《易经》的物理观、宇宙观。太阳里头有黑点，这一点谓之“至阳当中、有至阴之气”，是中气。乾卦的中爻一变，就变成离卦，所以太阳是代表天的乾卦变来的。

坎卦是坤卦变来的。坤卦的中爻一动，阴极就阳生，变成坎卦。坎代表月亮，我们的古人早就知道，月亮本身不能发光，它是吸收太阳的光能而反射，才有这个光明。坎离两个卦分别是阴中有阳，阳中有阴。

因此《参同契》头两句，“乾坤者易之门户，众卦之父母”，这是《易经》的关键所在，是入门之处。第三句话，“坎离匡廓”，这个天体空空的，中间有两个圆球在转，一个月亮（坎）一个太阳（离），变化出来万有的生命。中国的文学有时候称太阳跟月亮为双丸，像两个弹丸一样在转动。这个天地的运行，地球的转动，就靠太阳、月亮推动的力量。“运毂正轴”，是像车轮子一样在这个太虚、在这个宇宙里头转动，有规则地动。而且它的中心一定是中正，等于车轮那个轴心一样，不能歪的。

在十二辟卦的十二个月当中，半年属于阳卦，“冬至一阳生”，阳气在上升就是刚才讲的“消”。半年属于阴卦，“夏至一阴生”，阳消阴长是“息”，阳气阳能慢慢向地球中心回收来休息了，这个是息。一消一息之间好像是两样东西，实际上就是一样东西，我们拿现在观念讲就是生命能。能把握到这一股生命能，就可以成仙成佛，超凡入圣了！现在只拿坎离两卦做例子，太阳月亮的运行法则，说明宇宙有个总的生命能，就是一消一息之间那么转，形成了一年十二个月，四季春夏秋冬的现象。实际上一年没有四季，只有二季，就是一冷一热。用阳代表热，春天是热的开始，到夏天是热之极；“阳极阴生”，秋天是冷的开始，所以凉爽，到了冬天是冷之极。这就是一阴一阳的来往消息。

干支气血点穴

这十二辟卦再用十二个地支来做代表，天干是天的干扰，地支则是地球本身的放射，支持自己的生命能转动，天干地支之间变成两重活动。古人讲：“天道左旋，地道右旋。”一正一反，所以我们看到太阳东边上来西边下去，好像太阳是围着地球那么转，实际上是地球永远向一个方向转的。天道左旋，地道右旋，两个方向不同在转。把它缩小时间，十二辟卦就对应一天十二个时辰。

时辰是中国古代的说法，一个时辰等于现在两个钟头。十二辟卦中，一天的子时是夜里十一点起到凌晨一点钟，这两个钟头是子时。转过来中午十一点钟到下午一点钟就是午时。十二辟卦的时间代表一天十二个时辰，太阳月亮与人体生命是有密切关系的。譬如我们晓得武功里头有一门点穴，武侠小说描写用指头一点，这个人就站在那里不能动了。

点穴不一定是用指头，如果用指头点穴，这个指头就要练成铁棒了，骨节都粗起来，会武的人一看这人的指头，哎呀，小心会点穴的！普通是用拳来点穴的，也有用脚尖来点穴的。点穴的人非要记住十二个时辰不可，我们人体的穴道，哪个时辰气血刚刚通过，点穴把这个关键的地方一堵塞，就把人体气血的过道闭住了，就是这个道理。所以听说有些朋友一下子死了，我问怎么死的？没有什么，他就是扭了一下而已。在我的观念，他当时扭撞的地方，恰好是气血正通过的穴道，他本人只觉得轻轻碰一下，年纪大的人气血衰了，虽然只轻轻一碰，却像钟一样停摆了。

所以人体的法则，在一天之中与时辰的关系一定要知道。中国道家讲修道、打坐、做工夫，子、午、卯、酉四个时辰非常重要。子时与午时刚才说过了，卯、酉就是早晚五点到七点之间。有些人传说，子、午时不能打坐，会走火入魔，把人吓死了。又有些人专门劝人在子、午时打坐，所以搞得中午饭也不敢吃，夜里不敢睡觉。子午打坐有没有道理呢？非常有道理，这是我们先民老祖先们，根据自然法则安排起居饮食，太阳一下山就睡觉了，睡了差不多五六个钟头，正子时醒来了，半夜正好打坐。顺其法则，日出而作，日入而息。我们现在昼夜颠倒，所以子时同午时就要活用了，不能死照这个法则。照这个法则并不是不对，效果是不同的。道家有个法则叫“子午抽添”，子午两时辰做工夫是抽添，卯酉两时辰打坐做工夫叫做“沐浴”。“抽添”跟“沐浴”稍稍不同。

第六讲

沐浴的人

子午卯酉的作用

采补夺舍

日月精华与月轮观

剑仙的话

沐浴的人

刚才讲到用十二地支对应的一天十二个时辰，就是二十四个小时。每一分每一秒，这个天地宇宙万物都在变。我们学《易经》要懂这个道理，宇宙、天地、万物、人事，没有不变的。在佛学叫无常，无常是讲他的原则，不永恒叫做无常。《易经》讲的法则是变，一切皆在变化，没有不变的事。《易经》也告诉我们，一切的变，都是渐渐地变，不是突变，突变是不可能的。我们人看不清楚，认为宇宙间有突变的事，因为对前因后果不了解，感觉是突变，实际上都是渐变而来。

宇宙、天地、万物必变，所以人、事、物理一切皆在变动。因此诸位学打坐的，觉得有时境界很好，或者是放光了、动地了，下一刻你既不放光也不动地。所以它必然要变的。变不是坏，是变了一个现象，懂了这个道理，你可以修道了。有时说现在很清净，等一下算不定很烦躁，也是必变的法则。所以我们每一分秒都在变，都是配合宇宙变的法则。道家告诉我们，要把握这四个时辰，子午卯酉，也叫“四正”，四个正的时间。我们画一个十字，上下左右就是四个正。其他的叫四隅，四个斜角方向，一共是八方八卦。

这个四正时间用处又不同。子午抽添，抽就是把东西抽掉，把它减少；添就是增加，把它加上去。卯酉这两个时辰沐浴，沐浴就是洗澡。讲到这里我又要岔进来一个故事。当年年轻喜欢四处访道，我曾碰到一两个奇人，这都是亲身经历，向诸位报告，作一个参考。

那时在湖南有一个学道家的，一天洗四次澡，以前家庭的卫生设备不像现在，每一次洗澡要热水好麻烦。好在他家里有钱，他早晨跟晚上一定洗澡，每次要泡个把钟头。他修道就是卯酉沐浴啊！这个人当年是六七十岁，望之如三十多岁的人。他的仪表很好，气象也很光润，后来我想想那是洗澡洗出来的（众笑〕。他用这个工夫对不对呀？那也是卯酉沐浴，不过做到外表去了。

还有我在峨眉山闭关的时候，来了一个修道的人，这个人跟庙子的当家师吵架吵得很厉害。原来哦眉山用的水，有些庙子是靠下雨靠雪融化积存起来，水池子有我们这个房子两倍那么大，很深，聚藏的水要用上半年。可是这位修道的老兄，每天要卯酉沐浴，他先跳到厕所里洗澡——大陆上当年的厕所是个大坑，他要跳进去洗澡，不晓得嘴巴露不露出来（众笑）——洗完了以后再跳到清水池里洗澡。和尚们拼命拉住他，他就跟和尚吵得一塌糊涂，后来吵到我这里来。我正在那里闭关，我问他：“你是不是遂宁人?”四川遂宁当年有一个有名的法师叫疯师爷，同济癫和尚一样疯疯癫癫，是有神通得道的。我们当年要去访疯师爷，不要说拜他为师困难，你连找都找不到他。不过他经常坐在厕所，他的禅堂在厕所，不是现在的厕所，是当年那个茅坑，臭得不得了！疯师爷就在这茅坑边上打坐，你要拜他当徒弟要准备在厕所跪上三天三夜，不怕臭不怕脏。可是当时我就做到了，我晓得他有道，我把他蹲的厕所当成极乐世界，跪不了两个钟头，他跑过来找我了：“起来，起来!”他那时又不疯了。可他没有收我做徒弟，我也没拜他为师，不过很敬仰他。

所以我就问这个学道的人：“你是不是疯师爷的徒弟呀?”他说：“是呀！那是我师父。”疯师爷的师父叫癫师爷，一疯一癫（众笑）。我说：“是吗？你师父是我朋友啊!”我先把资格摆得老老的，也是真的，我没有说假话。虽然我跪他，但没有拜他为师。我说疯师爷他可不教人家这样啊！据我所了解，他走的是正路的佛法。他装这个样子，是要拜他做徒弟的太多了，他烦得很，就故意搞得一身脏。所以大多数人怕脏爱干净的，就不敢找他了。我说：“你不要冒充，我问你为什么跳到厕所里洗澡?”他说：“庄子说道在屎溺。”我跟他讲了半天，后来总算把他说服了。你看讲到卯酉沐浴，我亲身经历，再加盐加醋就是很好的两篇小说。这个世界的人物，有很多有趣的故事。

子午卯酉的作用

实际上子午抽添，卯酉沐浴，讲老实话不是这个道理。但是配合宇宙法则打坐是对的，子时同午时真有作用。我曾经做了一个科学的实验，这里有一位科学家朱文光博士，他把金字塔的图案尺码弄来，用金纸做了一个金字塔模型，完全依照尺度比例制作，差一点都不行。如果戴在头上打坐，身心都特别定，是真的。他说国外曾经做过实验，把这个纸做的金字塔做得小小的，夏天最热时把一块新鲜的猪肉放在金字塔中，不要冰，一个礼拜后猪肉拿出来也不会臭。这个是什么道理？很难讲。假使刮胡子的刀钝了，刮不动了，把它摆在金字塔的正中间，一个礼拜拿出来，刀又可以刮了。所以我跟朱博士讲，你做些帽子卖，专门卖给人家打坐的(众笑)，一打坐就得道。他光说不练，到现在一顶帽子也没做出来。这个事就是说明宇宙间的自然法则同人体有莫大的关系。

所谓子午抽添，子就是在添，你自己不用再去添它啊!子时就是复卦，你夜里十一点钟开始打坐，阳气自然上升，这是依自然法则。以前的人晚上六点钟睡觉，睡到半夜子时醒了嘛，子时醒了阳气正在上升，这并不是地球影响你，而是人体内的自然法则，并不是说太阳地球特别照顾你啊！我们人体生命运行的法则同这个法则一样，你照自然的法则生活，到子时阳气一样升起的。所以子午抽添，子时阳气上升，就是添的时候。你让它自然上升，不用管它。但是你要注意身体上，譬如说气脉发动了，这就是添。气脉发动也同这个层次一样，一步有一步的工夫，一步有一步的境界。我们引用《心经》上的话，“照见五蕴皆空”，你就照着它，由它自然添长。

我们到了午饭过后，人有一点闷，想睡觉，因为阴气生了，就是自然在减。减的时候你不要硬把它拉回来，你只照住它，让它清净，好像要睡眠，其实并不一定睡着，只是顺其自然。这就要做到“顺天者昌，逆天者亡”。这个天并不是宗教，是天地自然的法则，生命的活动配合宇宙的法则规律，就是顺天者昌。违反了，那自找麻烦，自找短命，就是逆天者亡。可是我们现在的生活都是昼夜颠倒，都是“逆天者亡”啊！所以这件事，只能说子午绝对可以打坐的，但是这是一天的子午，我们还没有说代表一生的子午，将来再说。

怎么叫卯酉沐浴呢？不是真地去洗澡，而是我们学佛的道理，要你放下、清净、不动念，身心内外才有无比的宁静、安详之感，这就是沐浴的道理。所以卯酉两个时辰打坐，清净自在；不是刻意去清净，你真要造一个清净，已经很不清净了。这是我们看到道书上“子午抽添，卯酉沐浴”的一个原则。诸位要注意啊！我所讲的只是我的意见，提供给诸位参考，我可没有道啊！我是教书的，吃开口饭的，对与不对你们自己去研究。

采补夺舍

因为道书有“子午抽添，卯酉沐浴”，就有许多人认为子午抽添是道家的旁门左道；叫做“采补”。采补是一个道家的名称，你不要听到采补就害怕！什么采阴补阳、采阳补阴，没有这些鬼话！采补有很多，道家的采补有采日月的精华。这个方法，并不是邪门，而是一个很好的方法，是个大采补。采日月精华的修炼方法就很多了，这个里头又分得很细，所以修道这一条路很艰苦，不是你以为的优哉游哉。采太阳的精华，每月只有阴历初一、初二、初三，初四、初五就差一点，勉强可以用，过了五天就不能用。万一碰到初一到初五都下雨，这个月就修不成了。

至于采月的精华，只有每月的十四、十五、十六三天，到了十七、十八已经不能用了。采月亮的精华也很难的，中国许多小说上写那些妖怪狐仙修道，是专门吸收日月精华的。但是“人生几见月当头”啊！人活一辈子，几次看到月亮在头顶上？一年只有十二次，有半年天冷你不愿出来看月亮，有时碰到下雨或者月亮给云遮起来，所以采月亮精华也很难，除非到非常高的山

上，避开云层雾气。

我们在第一讲提到过道家的天元丹，天元丹在佛家密宗的修法，是修东方药师佛真正的灌顶法，可以使你长寿。长寿法在密宗是一种修法；不死法是另外一种修法。修密宗的长寿法一定跟不死法配起来修的，而且长寿法、不死法又一定是跟往生颇哇法配合起来修的。现在在座的，大概有很多人都修过。颇哇法是藏文，就是往生法，也叫转识成就法，修成时头顶上开了窍可以插草，插了草就像是买了保险，死后就可以往生西方。

一般学佛的人走净土路线的，这一生可能修不成功，就要往生到阿弥陀佛那里去“留学”，但是很少人有把握一定能往生。其中另有一个方法，就是道家的修法中有保存，密宗的修法已经没有了。

当年我问我的师父贡噶活佛，藏密里头这个法有没有？他说藏密这个法已经失传了。我说中国道家有个法叫夺舍法。至于这个法究竟属于道家还是密宗还是由印度传来，说法很多，我们在此不论。道家修行人晓得此生没有希望，靠这个肉体修不成功了，来生再投胎又没有把握，就赶快修离神法，也有叫它是离合神光法，离开这个身体，把这个肉体快一点丢掉。其实这个法门后来我才知道，佛说白骨观的密法里头也有，不过说得都很隐晦。

离神法修完以后就变成阴神了，这个人离开肉体，灵魂自己可以做主。夺舍就是侵占，要找到一个个把月刚夭折的婴儿才好，婴儿灵魂刚刚出去，你就进入婴儿的身体，这叫夺舍。其实这已经犯戒了，道家这叫罪犯天条，需要有很大的功德，不然是不行的。你更绝对不能妨碍人家，不可以抢婴儿的肉体去住，去抢的话，那是罪无可赦的。

所以我们要懂一个道理，佛家跟道家一样绝不准自杀，也绝不准随便投生，就是要还业报，你前生所做的善与恶业，应该要受完才可以走的。等于法院给你判了刑，你刑期没有满就想办法逃出来，这是犯法的，所以夺舍法是逆道而行的。不过是有这种方法，所以修神仙、修佛，都是一个道理，大家不要随便希望啊！修这个法门以前要“三千功满，八百行圆”，三千功德善行要做满，救人一命算善行一件，想做仙佛的要救多少条命才行啊！大概别人已经救过我们很多次了，欠的都是账，所以想成仙成佛太难了。

日月精华与日轮观

由采补的道理引申下去，岔进这一段，夺舍也属于采补的旁支，也属于天元丹的一个很小的流派。采炼日月精华有些是道家的理论，引用了庄子所说“与天地精神相往来”。关于这方面，我不妨跟你们讲一讲，因为过去有老师父们传过我。我一辈子都是喜欢研究，但是学了就不用，我也晓得我做不来，成不了佛，也成不了神仙，不下地狱已经很好了，一天到晚乱讲，都犯戒的。真正的采日月精华很不容易的，必须很有定力，也不是对着太阳月亮看的。没有经过老师指点不要自己看了这些书乱来，太阳月亮的精华怎么会让你吸进来呢？那是借用太阳月亮在宇宙间放射的功能，与你自己的气配合起来。那么这个气是什么气呢？开始的气粗的是呼吸，这个不是气，真的气是意，所谓意气，在密宗的道理就是观想。所以什么是观想？就是意气。观想也是第六意识的“妙观察智”。

宇宙的精华本来跟人体是相沟通的，这个意气自然可以作用。在佛家来讲，释迦牟尼佛把这些方法都说了，可是一般人读经就读不懂。佛法的采日月精华的方法，还用不着跑去看太阳、月亮，你坐在房间、坐在地下室、坐在铁笼里都没有关系，仍然可以跟太阳、宇宙的精华往来。因为太阳的放射功能，并不是墙壁可以挡得住的。如果你能够拿意识跟它沟通的话，也就是“与天地精神相往来”。所以佛家有日轮观，修净土《观无量寿经》也要修日轮观，而且戒律规定所有出家的弟子，睡眠的时候心中要做日轮观睡。这是什么道理？所以我说释迦牟尼佛一点秘密都没有保留，都说了，可是一般人研究经典没有看出来。这是显教，不是密法。有些人拼命去求密宗，实际上密宗所有的方法，显教里头都有，只是你看不懂。

我说的是有凭有据的，我现在提出来，你们诸位看佛经就懂了。其实经典上都明明告诉你了，他没有秘密保留，所以我一再强调，道是天下的公道，真正三教或者五教的圣人、教主没有保留秘密，他希望一切众生个个成功，他明明告诉你了，是你自己看不懂！道家说“得诀归来好看书”，经过老师指点，得到口诀懂了，然后自己求证一番，才把这个书看懂了。只好“掩卷一叹”，把书本合起来叹口气，“古人不我欺也!”古人没有欺骗我，是我们辜负了古人。古人把好的东西都留给我们，我们自己看不懂，只好到处去找。所以我常常说，学佛的同学们你不要感叹找不到老师，多得很！善知识在佛经里头啊！佛的教法，即使是末劫的时候也还在啊。你自己修证到了，翻开经典一看，脸红啦，为之汗颜！原来他老人家讲过的，可是不到那个工夫境界，你还真看不懂!

剑仙的话

我们刚才讲“子午抽添，卯酉沐浴”，因为讲抽添，提出来采补之一种，所谓“采补日月精华”。关于修道，我再告诉诸位一个经验，在我大概只有十几岁，还在杭州念书的时候，听说杭州城隍山上有一位老道士，是剑仙啊！我那个时候神仙也不想当，佛也不想成，只想当剑仙，两手指一比，一道白光就射出去了！所以一听说有这个老道，就想办法去看他。听说他还是清朝的皇室出身，到城隍庙那个道观修道。你们诸位杭州的朋友应该还记得，过去城隍庙是很大一个道家的丛林，他是方丈，见他可不容易了，我跑了八趟，影子都看不见。后来总算找到一位佛教法师，他跟这个老道有点交情，才算见到了，那可不容易喔！我看他出来那个风度，可惜我不会画，当年也没有照相机，所谓白袜云鞋，白的袜子，黑的鞋前面绣个云头，走出来大

袖那么一挥，那个样子我看到都醉了。这就是神仙啦！那真好看，气象万千呀！然后一坐，很客气，“为什么一定要找我呀?”我赶快跪下了，我说:“求道呀，师父。”“不可以叫师父，哎，请起，不要客气，不要客气。”他马上把我扶起来。

然后我问他这个剑术，他说：“这个我不懂，这个不懂。”他一口否认懂剑术，然后告诉我两件事，我一辈子记得。他说：“我们的这个心呀，只有拳头那么大，你看这一件事情也装进来，那一件事情也装进来，装了多少事情！会进开来的！你年轻人，什么剑术呀，都不要装进来，什么事情这里一过就丢出去，永远丢出去，你一辈子受用无穷了。”其实这个就是道，心里不装事。

他还告诉我：“哎，你也不要来求什么，我也没有道，也不懂剑术。你啊，眼神不要那么露，年轻人眼神要收敛。你会不会看花呀?”“花怎么不会看？当然会看呀!”“唷，你不会看花的!”我就问：“那要怎么看?”他说：“一般人看花，看任何东西，眼睛的精神跑去看。错了！要花来看你。”我说：“花怎么来看我呢?”他说眼神像照相机一样，一路照过去，把花的那个精气神吸到心里头来，那个时候他不讲脑。花、草、山水、天地的精神用眼光把它吸进来，不是拿、我们的精神去看花，要把它们的精神吸回来。

我跑了几趟求见他，光这两段话，这一辈子就受用无穷了，到现在我都很感谢他。他修炼精神的方法，也是“与天地精神相往来”，就是这个原理。那个时候听了虽然很佩服，可是不觉得是方法。我又跪下来：“师父，你总要传我个秘诀嘛!”我赖着不肯走，然后他旁边那个道童，等于佛家的沙弥，来催了他好几次，是真的有事假的有事，我不知道，反正我不走的，在门外跪三天三夜我也要跪。

他后来给我逼得没有办法，说：“你把你的剑法练给我看看。”他叫那个道童把剑拿来，然后我就老实不客气，把平生所学的本事都使出来了。他看了只笑，这一些都是花拳绣腿，他不好意思讲跑江湖卖膏药还可以。他说：“不要搞这些啦！时代用不着了，你剑术再高，一颗子弹就完了。”他又说练剑不容易，要人站好，一只手叉腰，一只手拿剑，是真的剑，是钢铁打造的很有分量。你要手腕用力，手腕的力气到了剑尖上。他说晚上在房间里点一炷香，一剑下去，香劈成两半，两头都有火花，这是第一步；第二步，黄豆抓一把在手里，丢一颗，凭空一劈就对开；然后再劈绿豆，绿豆比黄豆还小，你都劈得开时再来，我再教你。这一下我也不想再跪了，也不想再来了，没有这个时间，永远练不成。我把这一些故事给诸位报告，说明修炼的这些法子，道家、密宗方法很多，但是基本原则是一样。所以研究《参同契》第一步先把十二辟卦的图案，配在一年，配在一天，配在身体上，配在心理上。这个法则统统把握住了，不用向人家求方法，你自己就会懂方法去修持了。今天对不起，我插了很多小说一样的故事来说明这个原则，耽误了很多时间。但是我这个插进来的故事不是乱说的，都是配合这个道理。

第七讲

四卦的作用
气与物
四卦与修道
数是什么
什么是自然

四卦的作用

我们用了很多时间介绍十二辟卦与《参同契》的关系，在座的同学有人有意见，认为《参同契》的原文没有讲太多，自己不晓得怎么研究。但是《参同契》基本上离不开所介绍的这些，譬如原文的“乾坤者，易之门户”，就要研究《易经》乾坤坎离这四卦的变化，它所代表的法则是研究《易经》人门的纲要。乾坤是众卦之父母，八八六十四卦都从乾坤两卦来。这个《易经》卦理是讲变，前面已经说过，虽然我们介绍十二辟卦时，看见变化是从下开始往上走，但是一切变化以中爻为主。等于一个人内心的中心思想一旦有变，慢慢外面的事实也变了。

比如乾坤两卦的中爻一动，乾卦纯阳之体，中爻一变为阴，就变成了离卦，就代表了太阳；坤卦纯阴之体，中爻一变就成了坎卦，坎卦代表了月亮。至于人物的话，离卦乾卦都代表男性，坎卦是代表女性，不过以人事来应用又不同。这个道理有很多了，我们没有时间再多谈。所以众卦“坎离匡廓”，都靠天地太阳月亮，也就是这乾坤坎离四卦作为一个大纲。“运毂正轴”，等于一个车轮的中心点，一个转动陀螺的中心点。

“牝牡四卦”，“牝牡”二字在《道德经》里常用到，牝代表母性，牡代表了公性。所以在古书上，公牛就称牡牛，母牛称牝牛，也就是代表阴阳两个字。乾坤坎离这四卦，四个符号，乾代表阳性，男性，正面；坤代表阴性，母性，反面；离代表阳性，公性，正面，光明面；坎代表阴性的，母性，黑暗面。“以为橐籥”，这是老子《道德经》里的话，老子讲：“天地之间其犹橐籥乎?”这个宇宙形成与灭亡，灭亡了又形成，不是谁能主宰，而是自然共有的一股生命的力量。

“橐籥”两个字分开来讲是两件东西，“橐”是布袋子，我们小的时候都看过，乡下人做生意的，出门背一个布缝的袋子，中间塞进衣服钱财。“籥”是七孔或九孔的笛子，竹管做的。“橐籥”合起来代表风箱。以前打铁或炉火，有个木头做的手拉风箱，手一推动，拉起来嗒嗒响空气就来了，一关一开吹风，代替人来搧火。所以“橐籥”就代表一动一静、一开一合、一来一去之间这个动能。在静态的时候，什么都没有，空的；一动之后，一开一合就有一股动能出来。

这就是中国道家哲学，包括儒释道三家最高的哲理，并不像西方文化那样，认为宇宙是有一个主宰创造的。东方文化是科学性的也是哲学性的，所以老子讲“天地之间其犹橐龠乎”！

“牝牡四卦，以为橐龠”，它就是宇宙之间这个生命的大象。大象，大概的现象，是说原则不变的；不是小象，没有详细分析。大象就是乾坤坎离。乾坤代表了宇宙天地，坎离代表太阳月亮，“牝牡四卦”就是这阴阳四卦，“以为橐龠”，就是太阳月亮一切在运转，所以形成我们人世间有白天、黑夜，有动相、静相。这个动能在中国道家就叫做气，所以古人的诗说到宇宙万有生物的生命，“悟到往来唯一气”，悟到生与死就是一股气的作用。“不妨吴越与同丘”，活着为了争一口气，大家闹意见也是这一口气的作用。吴越是敌对的国家，死后这一口气不来了，就算埋在一起都没有关系了。

气与物

古人所讲这个气以及道家所讲的这个气，千万不要误解为空气或者大气层的气。所以研究中国道家哲学，对于这个“气”字一定要搞清楚。我经常介绍气有三种，我们现在写的“气”字，是中国文字自然的演变，这个气中间有个米，代表米谷之气，是吃了东西以后的呼吸，营养进去的这个吸收功能。至于空气的气，过去写法中间没有米字，就成了气。那么道家原始写法那个“炁”，中间是没有连着的。那个古代炁字，就是两横。现在这个“无”字，是中国古字的“无”，下面有四点，中国字四点是代表火，无火之谓炁。我们勉强地借用现在观念只能说，生命的本能是这个“炁”，但是我们一点也没有发挥这个“炁”。

发挥这个炁字道理还很多，大家打坐做工夫，开始都是用鼻子呼吸。有人问气功究竟有多少种？据我所知有二百八十多种，都是由这两个鼻孔玩的花样，人真会玩。但是的确可以利用呼吸之气来修炼身体，这是最初步的工夫。真达到所谓气充足了，神凝气聚，精神专一，达到这个境界的气已经不是呼吸的气了，同呼吸就没有多大关系了。这是做工夫方面，我们会再讨论到。

“牝牡四卦，以为橐龠”，实际上这两句话的意义，就是生命的功能那个东西。这个东西宗教叫它是菩萨也好，上帝也好，但在道家文化学术里，没有这些名称，因为无法给它一个名称。老子叫它道，也是假名，所以称“道可道，非常道，名可名，非常名”。这个东西，叫它什么都可以，它不是唯心也不是唯物，但是心物都是它的变化。

老子、庄子的道家观念，认为宇宙之间这个功能就叫做物化，但是这个物，不要认为是现在唯物思想的物，春秋战国时候没有什么唯物、唯心的分别。所以读那个时候的古书，常常读到这个物，有时候这个物是指实体的东西，有时候这个物是代号。等于我们现在骂人，你是什么东西？我说我是学哲学的，我真不知道自己是什么东西。东是东，西是西，但是它构成了一个通用的观念，这样你就能懂这只是个代号。

所以研究春秋战国时候的《老子》，看到一个物字，不要认为老子是唯物思想，那就错了，那个不是现在的心物观念。譬如老子说“其中有物”，这个里头有个东西，这个东西他勉强取一个名字，我们中国老祖宗叫做道，叫做天，叫做乾卦，也都是代号，表示宇宙中有一个生命，它在动静、生死之间看得出来。这个体，形而上的体在哪里？西方哲学和宗教专门讨论研究这个体，宇宙万有生存之体，死了也就看不见了。在东方文化，体虽然看不见，仍然是有。体在哪里见？在用上见，在相上见。有用有现象，体的功能在其中矣！

譬如人会讲话，但能够讲话的不是言语，也不是嘴巴，是人的生命会讲话。在哪里看见呢？就在他讲话上，讲话是他的相，现象是体的用，所以体是在相和用上见的。离了相和用，虽然有体，却不可见，不可知，不可说，无形无相。所以东西方哲学有时候把人的思想搞得很混淆，往往有些人讲体，其实只是在讲相，有的只在讲用，他又牵涉到本体，于是就搞不清楚了。实际上体、相、用是一个东西。

还有，大家都以为打坐是在修道，其实打坐只是做工夫，不是道，不过是修道的一种方法，一种作用，本身不是道。道不在你打坐上，也不在你做工夫上。所以说修道，打坐应该叫做修腿，不叫做修道，因为打坐有两只腿在坐。用鼻子吐纳，那也不是修道，那叫做修气。道不在这个呼吸的气上，气也是它的相，是它的作用。有人说守丹田，或守个什么地方叫做修道，那只能说你很爱惜你的肚脐眼，把它守得牢牢地，那不能叫做修道。道不在肚脐眼这里，如果光是肚脐眼、丹田这里是道，难道我们别的都不用了吗？

四卦与修道

所以这个道理一定要搞清楚，“牝牡四卦”，天地日月这四卦，是代表生命往来兴衰这个作用的现象。“覆冒阴阳之道”，“覆”就是盖，包括的意思。只要懂得《易经》的乾坤坎离四卦的真实作用，了解这个法则，就是已经“覆”了，对整个宇宙万有生命的功能也都会了解。“冒”就是放在顶上。“覆冒阴阳之道”，把乾坤坎离四卦作用、十二辟卦等等搞清楚了，就把宇宙阴阳、生死、生发之际、动静之用整个把握住了，然后可以懂得修道了。

这是汉代的古文，内容包含有那么多，我们简单地介绍。懂得了乾坤坎离四卦与宇宙万有中心的法则，也懂得了修道，就是“犹工御者”，像一个会驾车的人，“工”就是代表专家，“御者”是驾车的人，骑马的人。“准绳墨”，“绳墨”叫做墨斗，古代画一条线，是用一个装墨水的斗状物，把一条线拉过墨水，线两头拉住，中间一弹，一条直线就印下来了。要能“执乱

御辔”，御马的人把马的缰绳拉住，马就听指挥了。“辔”是马嘴两边的绳子，“正规矩”是说做工程的人，要想准确画直、圆、三角，必须要用绳墨来“正规矩”。“随轨辙”是车子走路，一定要遵循轨道。

我们这个宇宙的自然，并不是乱来的，要注意啊！这一点我常常跟同学们提，像中国画的山水，庭院艺术的建筑，都喜欢自然的美。自然美看起来像是没有规律，但是不规律中有绝对的规律，不可以变动。这就是东西方艺术的不同观点，相同当中有不同之处。所谓自然的东西，它自然而有规则。没有研究清楚，认为乱七八糟就是自然，这个观念就错了。

宇宙的法则是很呆定的，自然的法则是很严谨的，不可以有丝毫差错。譬如说今年下雨特别多，大家都很烦，好像觉得下雨毫无规律，其实它是有规律的。为什么今年，尤其到这个季节，和过去不同呢？假使研究中国传统的天文，就应该知道是必然如此。因为下元甲子要到了，它同天文气候都有一定的关联。

“处中以制外”，这一句话特别重要。我们大家修道，一切都是你心的观念，心念一动，身体感受和生理都会起变化的，所以修道讲“处中”。道家讲的中宫，画上下两个连环圆圈，代表了身体。上面一个圆圈，肚脐下面一个圆圈，“中”就在这个中间，所以叫做“守中宫”，这个是有形的，也是方法之一。“处中以制外”与道家的“守中宫”有关，道一动，外相就变了。相就是现象，现象变了作用也变了，像乾坤两卦，中爻一动变成坎离，所以我们了解修道就在中心。中是个什么东西？这是个大问题了。譬如儒家有《中庸》：佛经里有龙树菩萨的《中论》。道家是非常注重《中庸》的，所以说“处中以制外”。

数是什么

“数在律历纪”，前面说过《易经》有三个重点：理、象、数，加上通、变，实际上有五个。变就是用，通了才能晓得应用。理就是哲学的道理，理字也代表《易经》讲宇宙万物本体。象就是现象，用就是作用。所以研究《易经》每一个卦，每一爻都有它的体，都有它的作用，它的现象也都不同。再进一步讲，任何宇宙万物有现象有作用就有数，譬如我们这个手那么动一下，或者一秒钟，或者半秒钟，就是数。数在中国大家习惯也叫运，所以算命问运气。运就是动，在动态当中，一动必定有数，所以有数的理。学西方数理哲学到了极点，也懂了道，那也是一样的。所以万物皆有其数，是呆定的东西，一步一步来的。

刚才我们讲过，天下没有一个东西是突如其来的。突如其来它也有数，它“突”一下多少数，修道做工夫自己要懂这一个道理。所以你说，我修三年五年了，为什么没有进步？你才三年五年，用佛家的话，只吃三天素，你就想生西天，没有这回事！就算你修了一辈子，有没有合这个规律?真的懂了没有？没有的话一切都是白搞了。所以一年的天候，太阳月亮同宇宙地球的关系，每月每天的时间，都是呆定的，不能说现在是傍晚，却希望下一个钟头就是明天早晨，那是做不到的。

一个现象有它的数，这个数就用“律”表达。我们再拿十二辟卦的图来说明，由外圈数进来的第三层，这个“黄钟、大吕、太簇、夹钟”等等是讲“律”。在中国的音乐哲学叫做“十二律吕”，是中国音乐哲学的最高点。我们历代史书上都有《律历志》，属于中国文化的重点。现在先解释这个“律”，“律”就是历法，就是这个图外圈第三层，十一月叫子月、十二月叫丑月等等，阴历同阳历配起来用。

十二律吕代表了太阳的行度与我们地球的关系，这个“吕”字代表了月亮，太阴。月亮同地球有一定的关系，这是历法。我们中国几千年来，都是阴阳合历用的，但不是现在这样乱用。我们中国古代所谓以农立国，还没有气象台，但是民间对气候变化的掌握就是靠这个。譬如说过几天是清明了，清明、立秋，这个用的“十二律”是阳历的作用，至于说每月初一到十五，用的是阴历，所以是阴阳合用的历。

“律历纪”，“纪”是什么？十二个月为一年，扩大一点，十二年就是一纪，三十年叫一世，这是中国文化的科学与哲学。可是现在的青年大部分都不知道了，嘴里天天叫中国文化，你问他什么是“律历纪”，他就莫名其妙了。这些都是中国文化精华所在，所以外国人写到我们中国科学史，就非常佩服。

什么是自然

回转来讲，这个宇宙运行的法则，一步有一步的现象，一步有一步的作用，每一个现象也不是乱七八糟的。所以修道要懂这个，“处中以制外”，把握那个中心。我们人为什么、衰老？衰老是一定的，因为生来必有死。生老病死四大过程等于乾坤坎离，从天亮到夜晚，呆定的，谁都免不了。但是道家文化认为可以免得了，不过一定要懂得这个法则。所以老子讲“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“法”就是效法，人要效法这个地球运行的法则。人靠地球而生活，地球生长了我们，也把我们收回去了。“人法地”，就是效法地球这个作用。

地球靠什么？“地法天”，这个天是代表太阳系统，这个天又是哪里来的？这就是哲学问题了。生命哪里来的？上帝造的。上帝谁造的？上帝外婆是谁？姓张的，姓李的，一路要问下去。“天法道”，道就有这么一个作用，这个功能，在宗教叫做神啊、主啊、上帝啊，叫做什么不管了，在中国文化只是讲天效法道，不可以违反道的规律。那么道效法什么呢？老子讲“道法自然”，我们现代人读《老子》，认为自然就是自然科学的自然，古文不是这样读，我们现在的自然科学是借用老子的观念。“自然”两个字原来不一定是合在一起的名词，道法“自”“

然”，是说它自己当然如此，它的自体当然是如此，不要再问了，不能问下去。等于宗教讲的一样，不要追问上帝是谁造的，信就得救，不要问，再问下去问不到底了。

所以道法是“自”“然”，自己当然如此谓之自然。我们现在读《老子》的人，因为受了几千年后日本人借用《老子》的自然观念，翻译自然科学名词的影响，所以我们一提自然，说这个风景那么好，那是自然的，人要到自然里头走走，于是自然就代表空气、代表了空间。人怎么会到自然里头走走呢？这一些自然的观念同老子的自然毫不相干，名称给他们借用错了。所以老子说“道法自然”，道效法谁？道就是道，它自己本身必然一定是如此，有一定的规律。

所谓自然不是盲目，刚才再三强调，自然非常有规则，一步不能违反。所以魏伯阳真人在《参同契》里告诉我们，道家修炼神仙之道，如科条之不可违。等于法律、科学的定律没有办法违反一样。我们现在的年轻人做工夫，说身体这里动，那里麻，就认为任督二脉一下子就通了“那是超越了自然，不可能的，那是假通。气脉假通是很容易的，因为那是感觉不是真通。真正的通有它的相，一步有一步的象征，一步有一步的作用。所以体、相、用有它不能违反的定律。就像一个孩子刚生下来，就想会讲话走路，那是不可能的。

我们先报告到这里，这还牵涉到人体生理、生命的关系，先休息一下再说。

第八讲

生命的卦变

无根的树

人欲能平吗

逆流而上

我们讲传统的道家是指秦汉以前，就是周秦时的道家，那时儒道诸子百家并没有分家。换一句话说，传统的道家在秦汉以前的，就是中国文化的根。所谓儒家孔孟思想是道的一部分，其他如名家、法家乃至于兵家、军事哲学，都出自道家，连医家、农家以及诸子百家，都是由道家而来。所以到清朝时，纪晓岚奉命搜罗中国的书籍编成《四库全书》，关于道家的这一部分，他有八个字的按语：“综罗百代，广博精微。”“综罗百代”是所有中国文化的一切，都包含进去；“广博”形容非常大，非常渊博；“精微”等于是说道家是科学的、严谨的、微妙的。

生命的卦变

刚才我们提到，在医学方面必须要懂十二辟卦，以及乾坤坎离的应用。我们上其他课的时候也提到过，现在再重复一次。人的生命，由母亲第一天怀孕开始，一直到出生，是属于乾卦。乾卦是个符号，代表生命的完整性，没有男女之分。我们讲《易经》的六爻卦，下面三爻称为内卦，上面三爻称为外卦，这个六爻卦的应用是很妙的。我们老祖宗知道宇宙的应用法则，用只在六位的范围，到第七位要变去了，第八位是返本还原，还原就变另外一个东西了。这些前面也提到过。

生命的开始是以乾卦做代表，然后这个数的问题来了，男性以八为基础，女性以七为基础。双数谓之偶数，也就是阴数；单数谓之奇数，就是阳数。《易经》之中，数的道理只在十个数字范围打转，一增一减，就概括了一切。单数的一、三、五、七、九，这五位是阳数，五在中间；双数倒数回来，十、八、六、四、二，也是五位，六在中间。《易经》的数理里头有很多的东西，我们现在不是专讲这个，以后再单独介绍。那么为什么说男性的生命用八来代表？假使男性属于阳，为什么他的数又变成阴呢？女性属于阴，为什么数又变成阳呢？

这些道理牵涉很多，就是阴中有阳、阳中又有阴的道理。一个东西到了极点就要变化，所以阴极就阳生，阳极就阴生。宇宙万有的现象界都是相对互用，这个变化在《易经》有一个名称叫互变。但是万变中间有个不变的原则，就是道。现象和用互变，所以阳极阴生，阴极阳生。男性外表看是阳，其中又有至阴之精；女性应该属于阴，但其中有至阳之精。《易经》讲阴阳坎离，这些道理都不是呆定的。我曾经向诸位介绍过，孔子在《易经系传》里讲过，“变动不居，周流六虚”，所以研究《易经》学问的，千万记住不能把一个法则呆板地用，不要认为是不能变动的。事实上，其中的变化太多了，阴中有阳，阳中有阴，重重无尽。

人的生命在出生以前，属于内卦的范围，内卦也叫先天。生下来以后，女性以七数为基础开始计算，男性以八数开始计算，就是后天。中国医学根本的一本书，就是《黄帝内经》，其中讲到“女子二七而天癸至”，什么叫“天癸”?癸就是中国文化天干最后一位，五行里头属水。譬如今年是癸亥年（一九八三），这个亥字在十二地支是最后一个，也属水。所以有人随便讲阴阳八卦，把今年下雨特别多讲成是因为癸亥年的关系。这倒不一定，但是不能说完全没有关系。“二七而天癸至”，是说女孩子十三四岁第一次月经来，就开始不算童子了。月经没有来以前男女不分，都称做童子。男性要到二八——十五六岁这个阶段，开始变成少年，这个时候男童两个乳房会发胀发痛，起码有两三天之久，但是生理的转变男性没有女性的明显。此外，女性的生理周期为什么叫月经呢？因为它是像月亮圆缺一样有周期的，以四七二十八为一个周期。

女性到了二七——十四岁前后天癸至，乾卦破掉了，先天的生命变化，开始了后天的生命。当然这个六爻的卦象也变了，上面三爻还是乾，下面三爻最底下的一爻由阳变阴，就变成了巽卦。这个六爻合起来是天风姤卦，就是纯阳里头第一步开始变，阴来了。接着以七年为一个周期，三七二十一岁再变，把第二爻又变成阴的，就是变成天山遯卦；四七二十八再变一爻，变成天地否卦；五七三十五又变了，变成风地观卦，这时外形也变了，人已到了中年。我们中国文学老句子，“人到中年万事休”，是说人到中年就差不多了，走下坡路了。到老年要赶紧修道

，不修来不及了。

……（插图）

六七四十二山地剥卦，身上的阳气，由父母禀赋带来的生命能只剩一点了，像银行里的存款已经用得差不多了，是后天用的。这个卦上面只剩一点阳能，一个阳爻了。在男性就是相当于六八四十八。人到中年痛苦悲哀经验多了，看得多了，没有时间烦恼，也没有时间高兴了，就要学庄子讲的，“喜怒哀乐不入于胸次”。只有一阳还留着，以道家来讲，趁这个时候赶快修，不然就不行了。

无根的树

到了七七四十九，经期就要停止了，现在医学叫做更年期。男性也有更年期，男性是七八五十六岁。以前有一位上将，他现在过世了，好多年前，有一次见到他，我说我看你身体好多了。他说，老师啊！你晓得医生把我怎么治啊？他给我打双性荷尔蒙！他当时还骂这个医生乱搞，都七十几了还有什么荷尔蒙不荷尔蒙！医生说，报告长官，你就听我这一次，打一针试试看好不好？结果他就打了，这一打下去接得好舒服，精神好了百倍！男女性的禀赋中间有些不同，所以以道家来讲，女性修道要在卦气未尽，七七四十九以前就要下手修持。所谓下手修持，并不是说明天报名学打坐，己就算修道了，好像盘盘腿或者念念佛就会把卦气拉回去了，没有这回事，不是那么简单，修道可不容易喔！所谓天元丹，是要懂这些法，地元丹就要了解一切医药，人元丹则在自己本身。

道家有位祖师爷叫张三丰，我看过他亲笔写的东西，在成都的青羊宫，碑有七八个吧！我看了佩服透顶！那真叫做神仙笔迹，每一个字不是横，不是直，那个笔画都是圆圈，真像是太极拳，可是都看得清楚。他的文学着作好得很，写过一本《无根树》的词。《无根树》是比喻我们的生命是没有根的，随时会死亡，所以必须要把根栽起来，这是修道的工夫。中间有一句“下手速修犹太迟”，劝人赶快修道。他说年轻人早早求明师下手修都恐怕来不及了，等到卦气完了再来修，更来不及了！这样一讲，我们就都很悲哀了，到了一定年纪以后怎么修道？不是说不可以，一口气没有断以前都可以，但是比卦气没有完的人困难，需要多加两倍的工夫。所以在卦气未绝、没有断，还没有到更年期以前，就要开始专修。不是说打打坐念念佛就叫做修道，这个声明在先。

因为道家这一套修持的方法太不容易了，所以学道家的有个术语，叫做“得诀归来好看书”。其实神仙丹经道书上，修持的路线、方法都教了。等于我常常告诉学佛的同学们，佛把修行的方法，在《大藏经》里毫无隐藏地都教给了我们，显教里头都是密教！只是大家看不懂而已。所以道家的书你也可以看啊！不过我有个主张，近一百年来关于道家修炼的着作不能看，尤其是现在有些年轻之辈写的，问题太多了。我必须要向诸位抱歉，因为我好像很狂，也可以说傲气，我年轻时候非秦汉以上的书不读！就那么傲！好像后人见解学问有点靠不住。再到后来更狂了，非周秦以上的书不读！因为发现周秦以后的人，有许多见解也靠不住。花了那么大工夫读了一部书，结果是错的！你说这个多痛苦呢！所以非周秦以上之书不读，尤其是佛道两家的书。现在出版也发达了，乱写书，害死人不要本钱的。这个要注意因果啊!像我们一辈子写文章不敢乱写一个字，这是秉承传统文化精神，老师和父兄都严厉地告诫我们，文字杀人不见血，但犯的杀戒比害死十条命都厉害。乃至叫我们教书都要小心，怕断送人家的慧命，比杀人家性命还要可怕。

父兄告诫我们还有一件事，不要做官。“一代赃官九代牛”，如果做贪官，九辈子都要变牛还债，所以不敢做。我们小时候背的《朱子（柏庐〉治家格言》，“读书志在圣贤”，并不是为了做官；既然做了官，“为官心存君国”。所以我都叫你们背来，你会背的话一辈子都有用。最后的两句话就是“为人若此”，知识分子做人做到上面所讲的标准，“庶乎近焉”，差不多勉勉强强算一个人了。这是中国文化教育的目的，上至皇帝下至讨饭，那只是职业不同，和事业没有关系，这多难啊！

人欲能平吗

讲到做人难，现在做人是不太容易，不过这个生命也是来之不易，因此说，“下手速修犹太迟”。可是老年的修，超过这个卦气怎么办呢？只有加倍下工夫了。道家几乎没有一个不通医药的，也没有一个不懂军事的，都懂！你要修道，在庄子的观念称为“心兵”，是天理人欲之争。人的欲望非常大，把这个欲望净化了，才走上道业的路。所以佛经有句话，“染缘易就”，这个欲望一旦黏染住了，越来越严重，道业就难成。所以修道做工夫，心里头有干戈之相，天理人欲之争，只有人欲平了，那个所谓天理，道的境界才能出现。

我常跟青年人说，我们有些错误的情绪思想，不完全是心理的，而是生理的变化限制了人。所以道家的方法与佛家不同，第一步先要把生理变化了，也就是从物理开始转起，把你转过来。有些密宗讲气脉也是走这个路线，先改变了血肉之躯的生理气质，然后打坐得定就很容易了。也就是自己心中对自己不再斗争，在佛家讲是妄念平息。儒家的理学家也引用来讲理，但我们经常说，理学家的名词很好听，但只是空话，能做到很难。

理学家得什么道呢？儒家孔孟之道是“人欲净尽，天理流行”，妄念杂想平静净化了，就达到道的境界。这是把佛道的主旨用孔孟的观念思想“人欲净尽，天理流行”。这个人欲净尽谈何容易！天人合一境界是人欲净尽了，天理才能流行。理学家也用道家、佛家、禅宗的方法静坐，从静来入手，可以达到“人欲净尽，天理流行”的境界。不过他们是不盘腿的，打坐就是正襟危坐，这是儒家坐法。

以前我们小的时候家里有老师教书，去找老师时一看老师坐在那里，大家不敢动了。为什么？因为老师在入定，不是老僧入定，他们是静坐，每天也规定时间。那么，“人欲净尽”何以能够做到呢？理学家讲变化气质，这个变化气质也是从佛家、道家里头拿出来的。气质就是这个肉体生命实际的东西，怎么把它变得过来呢？道家所谓真正修道要修到自己脱胎换骨，整个肉体都转换了，这也就是变化气质。

道家把七岁做一个单元，这里就告诉诸位要懂中国医学的儿童保健了。要培养小孩子身体健康，七岁到八岁是一个阶段。二七十四到十六，所谓少年的烦恼时代，身体变化这个阶段也要注意。女性是七的数字，男性是八的数字，所以我们讲：你这个人七七八八的，乱七八糟，不三不四……都是《易经》数理的观念。不三不四，因为第三爻第四爻最难办，这是由内卦到外卦；乱七八糟，是说七不能乱，八也不能糟，七七八八就形容糟乱了。所以这些俗语俗话，都有很多的哲学道理在内。

男女两性的保养观念，可以从七年缩小至七天一个变化，再缩小至七个时辰，也就是十四个钟头，乃至于七秒钟都变一次。我们现代医学也知道，一个人七年之中身体大部分都换新细胞了。十二年一纪，从内到外没一个东西没有换的。我们今天坐在这里，假定十二年以后我们还坐在这里，你是你还不是你？这个生理的变化有它的法则，我经常说修道学佛是个科学，先要把理论搞清楚才能下手修。有许多人以为这个修道做工夫，打坐就是了，何必懂那些理论！不懂理论叫做盲修瞎炼，盲修瞎炼有没有用处？当然也有用处，但那等于是保养一台机器一样，你少用一点，经常给它抹抹油，经常把它包起来，也就可以拖长一点才坏。但是，那可不叫修道!

逆流而上

修道的工夫，是硬要斗天地之造化，是跟上帝、玉皇大帝、宇宙、阎王争命呢！我不听你主宰，要听我自己的！这是道家的工夫。就像张紫阳真人在《悟真篇》里头讲，“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”，要到那个境界，修道才有些基础，有点把握。

我常常说你看一个家庭，两夫妻年轻相恋，爱得要命，几年以后就变了！爻变，卦变，他俩都变了！尤其到中年变得更厉害。老年也变，但年老以后也没有什么可追求了，只有争看电视吵吵架。所以注意这个数字的变。为什么？生命自己做不了主，受物的影响，受生理的影响。所以修道不懂这个法则，光学了一招半招怎么修啊！修道关键就在这里。“顺为凡”，你照自然法则去走就是普通人；“逆为仙”，掌握生命的自然法则而修为逆行，懂了十二辟卦法则，就懂得一天十二个时辰生理的变化，把握好才能改变，也就是逆为仙。

修道要懂配合时辰，乃至地区环境。譬如在南中国用的方法同黄河以北的不同。所以我常常告诉年轻学医的同学，现在你们在这个湿度大的地方，按照《伤寒论》绝对没有问题。《伤寒论》是张仲景在湖南地区的经验累积，你如果到黄河以北，《伤寒论》有些病可以治，到了西北或大北方，如果用南方这一套方法用药，也许会医死人的。万物各有一太极，每一个地区各有一个太极，随便用就不对，常会用错，而且每一个人不同。修道也是一样，每人身体禀赋不同，有人生来体质弱，有人生来特别强，有人生来肝脏不好，有人肺脏不好，有人肾脏不好。你这些法则懂了才可以去修神仙，所以说想做神仙谈何容易！

一个仙佛无所不知，无所不晓，大家天天坐在那里屁都不懂，还想成神仙，还想成佛，不可能的！生命往来就是这股气，真的！我刚才讲的话，你们年轻人还笑，有些人说老师经常讲屁都不懂一个，这是真的。有许多修道的人，屁也不敢放，也不敢洗澡，怕漏了元气。所以一天到晚提肛，把肛门夹住，结果搞得一脸乌气，那是大便中毒，因为那个气是瓦斯，是浊气，要放掉才行。清气要留着，身体内部什么是清气？什么是浊气？同样是个屁，也有很多学问；同样是打嗝，却反映出身体内部不同的毛病；同样是呼吸，呼吸的学问更多。

能把这些了解了，把握这个法则才能谈修道。不是说两腿一盘，学个一天半天工夫，就算开始修道了。我经常说，看了几十年，各地所谓的仙啊、佛啊，看了很多了，最后呢？据我所知不是心脏病、血压高就是老年症，也同我们大家一样，茫茫然而来，茫茫然而去。我还没有看见过一个真能修养到心理、生理绝对健康的。真能达到身心绝对健康，虽然不能成仙，也已经够得上是地仙，大概可算是半仙了。

第九讲

南宗北派有别

月节中气刚柔

每月六十卦

南宗北派有别

目前最耽误时间的就是《易经》这一部分，但是我们也没有时间详细地讲，只能说一个大要。这一部分记有道家的术语所谓“内金丹”，就是人修炼自己性命的方法。这个原则非常重要，所以一定要了解这个理论，然后做工夫就很确实了。道家这一方面偏重于工夫修证的程序，而佛家讲修定很空洞，只讲了四禅八定的大原则，但是由初禅怎么样证入？初禅基础所谓得定得止与生理心理的关系究竟在哪里?表面看来，佛家是完全不谈身体方面的事，只告诉你能够彻底把它空了，一路就到底。事实上，这个身体摆在这里空不掉的，处处都是障碍。所以老子也说，有这个身体就有障碍。

《易经》法则的十二辟卦同天地运行的法则，与修道有绝对的关系。所以我们现在多耽误一点

时间，后面就比较好办。如果前面马虎了，后面反而难办，这是第一点要交代的。第二点，我们现在采用的本子，是清代朱云阳这位道人注解的本子，也有人称他祖师，他是北派的。据我个人了解，《参同契》的注解一共有几十家，也有朱熹注的。朱夫子的我们暂时不谈，那比较外行；内行的注解以朱云阳的最好。另外有些注解是属于南宗的，南宗是双修派，不必出家，是夫妇可以同修成神仙，这一派在道家叫做南宗或是南派。南派里头又分了很多家，在大陆有些南派道家的道观中，是有道人带了家眷的，像是日本的佛教。这一类的修道人就是火工道人，就是说自己在火里头修；用佛家的术语是“在火里头种出莲花”来。这个本事大啦！单修、专修比较容易，有家眷修道又不离世俗法，那就太难了！

古代有些《参同契》的注解完全采用南派的观点，说法不同，却也是言之成理。能讲一套很严谨的理论也不简单的！诸位把这些书拿到手里一翻，就晓得是属于哪一派哪一宗的说法。南派道家在中国的历史有多久呢？也许有三五千年，春秋战国时候就有了。到了两晋的时候，出了一位很大的神仙叫做许旌阳真人。在座江西的朋友都知道，江西南昌有一个万寿宫，那就是他的道场。他那一派在道家是属于淮南子的哲学思想，历史上除了许旌阳拔宅飞升全家修成神仙之外，再没有他人。他们房子都带走了！文学上形容——“犬吠云中”，连他家里养的鸡狗，受了丹药影响都带上天了。吴梅村写过一个句子：“我本淮王旧鸡犬，不随仙去落人间。”讲他宁愿做神仙的鸡、狗，一下子就被带上去了，也用不着辛苦打坐做工夫了。

南派走所谓双修的路子，在东汉、魏、晋之间影响很大，后来都归并在道教里。实际上它是另外一个教派，叫做净明忠孝教。根据中国文化的道理，一个人想做神仙想成佛，先要把人做好。道家说，世上天上无不忠不孝之神仙，一定是忠孝节义俱全的人，才够得上成仙成佛。你查中国道家神仙的历史，确实个个都是如此的人。

有些《参同契》的注解，古怪的很多。有一点我再次告诉青年同学们，佛道两家近一百五十年以来的着作都要小心，绝对不能看！不光是佛道两家的，随便哪一家都不能随便看！只有一些晚清以后的考据学说的，倒值得一看。至于现代着作我就不知道了，因为我这个人活着等于死了，这个要向诸位交代的。

朱云阳道人的《参同契阐幽》，在我认为是属于第一流的注解。文字好，道理也透彻，非常好！那是真正最正宗的说法，道家所有工夫道理都放进去了。以我读书的经验，这一生读他的注解配合《参同契》，大概读了一百多次。想起来就把它重新读一次，一次有一次的体会，次次不同。所以不能说这些书已经看过了，不用再读了。很多人对学问方面不大注意，也就会对自己做工夫应该走的路搞不清楚，以至工夫到了某一阶段，就不知道应该怎么样才能再进步，所以唯一的办法是求之于古人。古人都是我们的老师，不管他是正派、邪派，就算是邪派的，有时候还会启发我们正的思想，这个诸位要特别注意。

月节中气刚柔

现在看原文，“月节有五六”，五六就是三十天。根据十二辟卦这个图，一个月有两个节气，一年共有二十四节气，用的是太阳历，太阳行度。我们是太阳历、太阴历几千年来合用的。譬如一年十二个月，一个月三十天，这个我都向诸位报告过，这是以太阴为标准，表现月亮圆缺潮水涨退，与女性生理的周期也有关系，所以女性生理周期称为月经。至于二十四节气，再说一遍，五天一候，三候就是一气，六候就是一节。每一个月，有一气有一节。哪个是气？哪个是节？希望诸位在图表上都记住。气叫做中气，节就是过节，也就是过程。做工夫有时中气发动，注意这个中气发动，等一下我们要讨论打坐做工夫是怎么一回事。现在修密宗的人很多，要打通中脉，又是在海底又是在头顶，搞了半天，中气究竟在哪里？究竟是个什么东西？这都要搞清楚才行。

“经纬奉日使”，直线谓之经，横线谓之纬，这个“经纬奉日使”是以太阳在天体的行度为标准。“奉日使”是用太阳历，我们上古就使用了。“兼并为六十”，以一个月来讲，每天一半是白天一半是黑夜，合起来就有六十个作用。如果配合上《易经》的卦来讲，六十四卦真要研究就麻烦了，因为《易经》是根据天文来的，要把中国的古天文学都拿出来，二十八宿的星座在哪里？北斗七星在哪里？那个牵涉太大了。所以真正学《易经》，要规规矩矩地走中国文化基本的路线，先把中国天文学学通。现在难啦！过去我们一个朋友高炳梓先生，他是懂得的。他在世的时候，我求一班青年同学们做一点好事，到高先生那里学。我跟高先生讲，你只要能教出三个学生就行了，把中国文化的根留下来，否则你死了就没有了。那些学生呢？好！好！老师我去！结果拖拖拉拉不肯去。现在高先生过世啦，有些学生要我来讲，哎呀，我比他差远了！而且我不喜欢搞这个，太麻烦了，还要配上现在的天文学，才可以了解一些道理。

《易经》原图六十四卦，为什么把乾坤坎离四卦拿开？因为乾坤两卦代表天地，天地在那里不会动的；坎离两卦代表太阳月亮，也是呆定的。天地是个假设的名称，我们能够看得见天地的作用是太阳月亮。把这四卦拿开，剩下六十卦配起来正好是一月卦，也就是“兼并为六十”的道理。“刚柔有表里”，每一卦有它的阳面，阳里头就有阴，阴里头就有阳，阳是刚，阴是柔，所以要注意刚柔。

我又岔进来讲句话，二十多年前在一个朋友家吃中饭，他家客厅挂了一副对子很正派，字也好，写的是“柔日读史，刚日读经”。朋友晓得好，就是解释不出来。其实柔日是阴日，不是指阴天，也不是指干支阴阳。所谓柔日，是一个人心里有烦恼，事情复杂解决不了，这时阴柔之气在心中，最好多读历史。读历史启发人的气魄，勇气眼光就起来了。刚日是精神特别好、思想特别清明的时候，要读经，读四书五经，读佛经，读基督教的《圣经》都可以。读经需要思

想，哲学思想必须要头脑精神够的时候去研究；精神不够的时候，看看《红楼梦》，看看什么彩虹蓝天那些小说也可以。如果你人不舒服，头脑昏昏的还来研究《参同契》，那只会睡着啦！当安眠药来用蛮好！所以刚柔就是代表阴阳，《易经》里的阴阳两个是物理代号，这个观念要懂得。“刚柔有表里”，表就是外面，里就是里面。也就是说，每天的气候，从夜里十一时开始，一直到第二天上午十二点，都是阳气；下午属于阴气。现在都市很多年轻人，都是阳气不够——上午起来昏头昏脑，一点精神没有；到下午睡一个午觉起来，精神慢慢好了；到夜生活一来，精神越来越好——这些人都是阴气很盛，学中医看病就要知道了。

譬如咳嗽，有些人半夜子时阳气上来，非咳嗽不可，比闹钟还要准。因为他那个肺被痰包围了，就像是垃圾堆里有些东西出不来，半夜一到，阳气要往上冲痰出来，就咳起来了。道理就在这里，晓得这个病源就晓得用药了。你说凉药应该属阴、热药补药是属阳了吧？不一定哦，凉药也有阴阳，凉药熬久了以后物极则反，阴中生阳。你说大泻的药吃下去就拉肚子，你买个三十斤熬它三天三夜，吃下去就便秘，泻不了！为什么呢？物极则反，这就是《易经》的道理。西医大多是不管这个的，我们有大西医在座，对不起呀！不过他现在研究中医了。中医药有特别多物极必反的状况，所以补药吃多了反而出毛病。有些热药很可怕，热药蒸过就是化学作用，起一个变化就变成凉药。为什么讲这些呢？做工夫也一样，你这个原理不懂，打起坐来，有时候坐不住，怎么办？这个里头就是“刚柔有表里”，早晨属于阳卦，下午属于阴卦。

每月六十卦

“朔旦屯直事”，你看这个古书多难读呀！每个月初一叫做朔，旦就是早晨，这就是指每月初一的早晨。十五叫做望。所以朔、望要搞清楚，退回七十年前，读小学的都懂。以前做官，朔、望是大事，县长朔、望要穿上礼服到城隍庙行礼——阳间的县长去向阴间的县长打招呼，恐怕有些冤枉案子，我阳间的县长管不好，阴间的还要帮个忙呀！当皇帝的朔、望也要祭告天地，这是中国古代政治所谓神秘性、宗教性的一种制度。

初一的早晨屯卦在“直事”，这个怎么讲？这是另外一个图啦，因为现在主要的不是讲《易经》，那个图就没印发给各位。《周易》有一个上下经次序，这个要背来。我们现在研究的《易经》是周文王整理的，它同《连山易》、《归藏易》不同，是从乾坤两卦开始，第三卦就是屯，第四卦是蒙，第五卦是需……所以是乾、坤、屯、蒙、需、讼、师……这个是周易六十四卦的次序。我为什么提到这个？现在我们碰到这个“朔旦屯直事”，一个月是三十天，把乾坤坎离四卦拿掉了，每月初一早晨屯卦直事，直就是值班。讲到这里我很感慨，现在你一听我说就明白了，可是我年轻时也不懂，请教这个老师那个老师，有说大概这样，有说大概那样，我一听晓得老师没有懂，还是向老师行个礼，走了。我自己很辛苦摸了几十年才懂，知道每月初一的下午，是蒙卦当班。

“水雷屯”，水的下面是雷就是屯卦。你看这个卦，假定把上下倒转，你们看看变什么卦？不是屯，而是“山水蒙”，成了蒙卦。所以《易经》一个卦要八面玲珑地看。有人说《易经》的道理同黑格尔的辩证法一样，我说你真是乱讲！黑格尔是什么年代的人？我们老祖宗是什么年代的人？硬把老祖宗拉来跟外国的小孙子比，怎么那么没有出息！况且《易经》讲的不是三段论法，是八段论法，可以说十段论法，一个卦要十面看，这个道理就是，立场不同观点就两样。能懂得这个卦理，看一切的事就能真正客观。这个水雷屯卦，把它倒过来变成“山水蒙”，这样叫做综卦，综就是相反。

初二的早晨是水天需卦，晚上反过来，成了“天水讼”。那么，你说懂得这个和我修道打坐有什么关系？关系大啦！如果你不懂，工夫到了某一个境界，你就不知道下一步怎么样走。就算你工夫做到放光，老停在亮光里也没有什么好玩，玩一阵总要到黑暗里玩玩吧！所以如果不懂这些道理，下一步怎么动呢？你就不知道了，对不对？

这个原理，《易经》现在这里告诉我们大象，大象也叫天象。“朔旦屯直事，至暮蒙当受”，到了初一的下午，蒙卦当班。所以“昼夜各一卦”，白天算是一卦，夜里算是一卦。“用之依次序”，所以我说当年读这个是照《周易》六十四卦次序来的，六十四卦拿了四卦出来，剩下六十卦。“既未至晦爽”，“既未”是六十卦的最后两卦水火既济卦及火水未济卦。一个月分三段，初一叫朔，十五叫望，三十叫晦。“晦爽”是三十早晨起来朦胧有点亮。每个月用六十卦，但是有时候小月是二十九天，这个是配合太阳历的气节来的。

“终则复更始”，这六十卦在一个月里头应用是这样，用完了重新第二个月初一又是屯卦开始。六十卦配月份，乾坤两卦变出来配年份，十二个月是这样配的。

你们拿到的《易经》那个书本上有个方圆图，外面有一圆圈六十四卦，中间四方块又是六十四卦，方圆都是六十四卦，作用不同。这一个圆图的六十四卦是配一年，排列方法又不同了。所以我常常感叹中国文化了不起，一个是中国人会做菜，第二个是会搓麻将。麻将就是从《易经》的学问变出来的，同样这个牌玩来玩去各有不同。我经常鼓励同学研究《易经》时，把六十四卦做成一个麻将牌乱摆，你慢慢就会发明东西了，算不定你成为爱因斯坦第三。这个里头发明的原理多啦！

孔子任何书都教我们读，但他没有教我们读《易经》，因为《易经》是“玩索而有得”，要去玩这个卦。当年我学《易经》，就用六十四颗棋子，每一个棋子贴一个卦名，就是乱摆，慢慢就摆出道理来了。《周易》圆图六十四卦，你晓得五天一候，每一卦分配到五天多一点，刚刚一年三百六十五天有多，这是圆图。方图配合整个的中国，或者配合欧洲的地图，或者是配合

世界地球的地图，每一卦里头都可以找出道理来。譬如你到了法国，不用计算机，我们把方图这样一摆，太阳出来这一面是东方，一摆就晓得这里南方，那里北方，这是西方。然后六十四卦一摆，这个房子要不要就知道了！走运的房子方向对了就要，不是房子盖得好不好！就那么简单。所以《易经系辞》讲，“易简，而天下之理得矣”。

《易经》真搞通了，就觉得这个原理非常高深，但是天地间最高深的学问到了最高处反而非常简化，因此叫做简易。所以说，《易经》的法则非常简单，懂了的话，这个手掌就成了计算机，指上一节一节跟你画好了，掐指一算，天地都在一掌之中，就是这个原则。古代佛教的讲经叫做消文，把文章先消化了再说；消化了文字，才能明白其中的意义。

第十讲

日月运转的影响

四季五行和人体

你爱吃补品吗

关于一阳来复

日月运转的影响

“日月为期度”，“日月”是指太阳月亮，“为期度”，每天每月每年的运转都有周期性。在我们中国历法上，十天叫做一旬，一个月有三旬，这些数字大概记一下，都是中国文化，实际上现在民间还在用。“动静有早晚”，这个天象，宇宙的气象，在理论上所谓早晚就是一动一静之间。夜里睡觉休息是静态，白天醒了以后一切是动态，动静代表了早晚。

“春夏据内体”，现在讲到大的范围，一年之中春夏秋冬四季，我们也曾经说过，实际上只有两个现象，一冷一热。冷的开始叫秋天，冷到极点叫冬天，所以秋冬是一个系统。春夏又是一个系统。一年十二个月，三个月为一季，譬如春天是正月、二月、三月。在文学上每季第一个月叫做孟，譬如春季正月叫孟春，孟是老大，如果古代有人叫王孟湘，我们就晓得他是家中长子；二月叫仲春，仲就是老二；三月叫季春。夏季孟夏、仲夏、季夏也都可以用的。一年当中春秋的道理，讲十二辟卦时也讲过：春秋是持平，温和、不冷不热，刚好！

这里说“春夏据内体”，同我们做工夫有关系了！就像打坐时，有些人说手发暖，坐起来出汗了，热得不得了，衣服都要脱掉，或者睡不着觉，被子盖不住。所以学中医也要懂这个道理，有时候发烧是病象，中西医都晓得发烧并不一定是坏事，有时候让它烧一下再来治疗。发烧就是白血球来啦，把里头的细菌用高温杀死，再来治疗这个传染性的病。

“从子到辰巳”，拿一天来讲就是夜里子时阳气发动，子、丑、寅、卯、辰、巳，六个阶段，直到上午十一点钟；拿一年来讲是上半年。

“秋冬当外用”，秋天、冬天当外面用。“自午讫戌亥”，就是下半年。拿一天来讲，每天从午时开始，直到戌亥时，就是下半天。

“赏罚应春秋”，这是中国古代制度的刑法原理，用现在的话讲是法理学，也可以叫做法律哲学的根据。所以几千年的帝王政治，一个死刑犯不到秋天不杀，尤其春天是不准杀人的。春天生生不已，死刑都不处理，宁可把他关在大牢到秋天再讲，所以叫秋决，有秋收冬藏的意味。

“昏明顺寒暑”，我家乡的土话，晚上叫黄昏，天晚快要,进入黑夜了。所以唐宋一些诗词，许多写黄昏的文学，很有味道。讲到文学，李后主的诗词是好：“无言独上西楼，月如钩”，月亮像钩一样弯弯的，“寂寞梧桐，深院锁清秋”，写得好！如果他写：无言独上西楼，月如盘，那就没有意思啦！又如“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，如果是夜半钟声到酒家，就没有什么道理，更没有什么味道了。“昏明顺寒暑”是晨昏顺应冷热，以气候来讲一个冷天，一个暑天，寒暑代表了一年。

讲了半天同我们打坐做工夫有什么关系呢？先把文消了，现在只解决文字问题。这些书就是中国文化的密宗，它都告诉你了，你懂不进去，就通通没有用；懂进去，全都是修道的法则。做工夫，不管是佛家、道家，还是密宗、显教，哪一家都违反不了这个原则。这就如同天地一样，你工夫再高道再高，也没有办法把早晨的太阳拉到晚上来用，你做不到，上帝也做不到。所谓“道法自然”，是呆定的。至于说你道修成功了，超越自然，那是另外一回事，已经不是这个肉体生命了，但肉体生命是没有办法违反这个天地法则的。

“爻辞有仁义，随时发喜怒”，后天卦每一卦六爻，六个：序构成的。一、一，这一画叫做一爻，为什么叫爻呢？爻者交也。交通的“交”字就是爻字变的，爻就是交的意思，彼此相交，互相交换的关系。《易经》每一卦有卦辞，每一爻有爻辞，是卦和爻的注解。我也提到过一句话，“善于易者不卜”，《易经》学通了的人，不看相不算命不看风水也不卜卦，自己都知道啦，好坏都清楚。《易经》的八八六十四卦，没有一卦绝对好，也没有一卦绝对坏，都是好中有坏，坏中有好。譬如有一卦说“厉无咎”，好呀！好呀！其实一点都不好。“厉无咎”的意思，你小心就不会出毛病，不小心当然出毛病！只有一个谦卦，涉及做人的道理，比较起来是六爻皆吉。其他都是有好也有坏，上一爻好，下一爻不一定好；昨天好，今天就坏。同我们人一样，昨天精神旺得不得了，到了今天忽然烦闷起来；昨天胃口好，今天消化不良要吃胃药。人的身体同天气和卦象一样，随时会变，你有办法能够做到不变吗？行住坐卧都是那个境界不变，你做得到吗？做到就差不多啦！所以“爻辞有仁义，随时发喜怒”，等于我们的情绪变化一样，没有一定的。

四季五行和人体

“如是应四时”，这样对应一年春夏秋冬四季。“五行得其理”，五行就是金木水火土，五行配合五脏。我们要讲一下啦，尤其学中医的要了解，肺属金、肝属木、心属火、肾属水、脾属土。提到肾脏要注意，中医讲肾脏，不光是西医讲的两个腰子，而是包括甲状腺、肾上腺的荷尔蒙，乃至生命的元气，发动整个生命系统的动力。肾脏属水，属坎卦，换一句话说，肾亏就是荷尔蒙生长、分布不平均。土是脾胃，讲脾胃就很严重了，因为我也不是医生，所以乱讲不负责任的。中医注重的是脾胃能够消化的那个动力。有些人消化不良，说自己有肠胃病，肠子是肠子，胃是胃，要分清。胃消化了就到肠子里去，如果这个肠子——“水管”推动不得力，“水管”不通，大便就堵塞在那里。所以学道家的人为什么都学医而且必然懂医？因为他自己做工夫，与书本上读的医学知识不同，他每一步走到哪里，五行起的变化清清楚楚。

譬如有些同学跑来告诉我，老师啊，我有心脏病！我问，你做过检查了吗？哪里痛？他们指胸口。我说心脏在那里吗？没有人心是在正中间的，世界上人心都是歪的，这里痛很可能是食道和胃消化不良的问题。这个食道管看起来简单，但是我们平常人不容易通的，这一节气脉完全通了，这个人就没有杂乱妄想，随时都可以安定清净。这个道理像玻璃杯盛牛奶，喝完了以后，玻璃杯还是沾了牛奶。我们吃了猪肉、牛肉、青菜、萝卜，咽下去有些在食道管上粘住的，但是一般人不会有感觉。如果这个管道完全干净，妄念就没有了，思想就清净了，这是绝对有道理的。

因此中国道家以及学瑜珈术做工夫的要洗胃，洗胃有各种方法。一种是内洗，每天把舌头向上向后卷，练习向内舔，舔到小舌头就会呕了，这是一种洗法。还有一种瑜珈洗法，把舌头拉到外面，能够把舌头舔到鼻子，那工夫练得很苦。据说佛的舌头可以舔到发际，我们普通人舌头都很短。你问为什么要练这个？我告诉你，年纪越大舌头就越短，僵化了。你问老先生吃过没？他回答：吃！吃！吃过了（众笑）！他舌头短了，是不是啊？要死的时候，噎！噎！他就死掉了，那个舌头就封锁住了，所以练这个舌头同健康长寿很有关系的。

舌头为什么硬呢？你去看杀猪就知道，我们小的时候乡下杀猪，杀猪的把喉咙这里一刀切开，肚子拉开，把食道管一把抓，连舌头五脏六腑一串提出来，如果发现舌头僵硬，这猪就有问题。所以一个人身体要自己知道，有时候舌头发苦，舌头没有味道，早上起来镜子里一看舌苔白的、黄的、红的颜色，不同的颜色就晓得哪一方面有病。所以中医的诊断要看看舌头，就诊断出来病在哪里，那叫做舌诊。有些舌头一吐出来，上面像锅巴一样一条一条，那很严重，里面在严重发炎。不只是舌头，连眼睛、耳朵也能反映五脏六腑的情形。高明的中医跟西医诊断下来相同，人体就是表里动静之间相应，也就是“五行得其理”。

瑜珈术还有另外的洗胃法，要弄一块纱布哎！你们不要乱学呀！我可不负责，这里只是讲学，我没有工夫我也不懂道，我只讲学术性的给你们听用一块很长的纱布慢慢吞下去，吞满了拉出来，那个味道很难闻，等于现在到医院照胃镜。我们这个人有什么漂亮啊！看到拉出来的布你鼻子都要挟住。学瑜珈的人一礼拜起码要洗一次胃，或者走禅定路线，一个礼拜有一整天不吃饭光喝水，清理肠胃。这很卫生，这个方式你们可以用。不过你们吃惯了的，很难熬了，半餐不吃就受不了，三餐不吃，二十四个钟头不吃坐在那里简直要叫外婆啦，还不是叫妈！像我们搞惯了无所谓，越不吃越舒服，吃了就想睡觉，昏沉嘛！不吃东西头脑就清醒，这是一种。

给大家讲了瑜珈术，我这个人素来唱反调的，人家讲外国的东西好，外国月亮圆，我就骂，中国月亮不圆？不大?你们也不懂！中国的洗胃方法呢？是用葛根清理食道。葛根是一种草，四川很多，把葛根外面绿皮剥掉，里头雪白一节不软又不硬。有一定的长度，量好，这个长度我忘记了，由喉咙管开始，等于现在照胃镜一样，把那个白的葛根慢慢吞下去，那个很软，不会伤到喉咙，不过有点青草的味道。我都自己试过了，因为虽然学会了，我不亲自试过不相信，危险我也不怕。我忍一下，硬把它咽下去到胃里，如果不抽出来，它会给消化了。

当这个胸口感觉有东西，下也下不去，上也上不来，到时间发冷，到时间发烧，那么治疗的办法很简单，吞葛根。吞下去你硬是感觉到有个东西，咚！就掉到胃里去，马上就舒服了。抽出来之后，也不发烧也不发冷了，一身微微汗出来，痛快得很。打坐做工夫，有时候也会到这个程度的，因为本身生命有这个功能。世界上的文化都一样，都是人类老祖宗们几千年经验来的。说真的，现在的青年们，不知道祖宗留给我们的文化，是几千年多少人牺牲了生命得出来的经验，你不经意地丢弃就是罪过！我从小专门搜罗古的东西，我总觉得古的东西有它的道理，不能随便轻视，结果自己一研究下来，都是很好的。我从小是一路反对新的东西，现在老了反而接受新的，因为古的我差不多都了解了。

你爱吃补品吗

先把这个文字消了，下面的注解叫做玄谈，玄谈就是发挥讨论。我们现在又回到这个十二辟卦，诸位把手里这个表好好搞清楚，将来会很有用处的。譬如你研究起来，复卦冬至一阳生，冬至是气，大雪是节。冬至是一阳初生处，冬至要吃汤圆，吃汤圆是假的，叫你注意这个时候可以配合补品了。但是有伤风感冒的话，一点补药都不能吃，有其他毛病也不能随便吃补喔！只要身体内外有一点不清爽就不能吃补，一补就把它封锁住了，病就好不了，所以要特别注意清补这个道理，清理就是补。有些人非常莫名其妙，“哎呀，老师啊！这个清补不算补。”所谓清补，不是说轻微的补药叫做清补，完全搞错了。譬如这个房间，你说墙上破了把它补一补，表面补好了，实际上里头还是破的。还不如干脆把破的清理干净，倒是个新的局面。所以真正的补是把内在的病完全清理干净，因为我们的生命功能自有生生不已的力量，生命自己会补助

自己，这就是清补。

过去有一位很有名的老西医，他去世好几年了，四五十年前德国留学的，是蒋介石的医疗顾问。他懂中医也会打坐，因为忙得没有时间，抓住一点时间就打坐。那个时候没有出租车，一般人出门坐三轮车，他就坐在三轮车上打坐。有一次我有点头痛，打电话问他，他就帮我开药。实际上他是学医理学的，是医生的顾问，回到国内来他反而变成看病医生了。吃了他的药以后我对他说，你到底是学理论的，药不灵。他说，我本来医术就不好，你何必相信我？后来我别的药试试也不对，又再吃他的药，吃了以后又好了。我又打个电话给他，喂！你的药还是对的。他说，本来就很对。他这个人就那么可爱。

又一次我家里人病了，我说你弄一点什么补血的给他吃。他说，你怎么搞的，别人可以讲这个话，你怎么讲这个话？哪有补血的药？我说，怎么？中医当归总补血吧！“女人血亏吃当归。”他说，你能把当归里挤出来一滴血，我的头给你！真补血就是打血浆，十毫升的血你能吸收到两毫升就了不起，其余都排泄掉了，吸收它好困难。他又说，如果要吃补血的药，你多吃三块肉就够了。不管中药西药，都没有补血的，所谓补血的药都是刺激你肝脏的功能，自己生出血来。

生命的功能，只要你一口气没有断，把内在清理了就是补，你不需要饮食补啊！乱吃补药被药补死的，我看了很多，所以绝对补不得。以前有一个老朋友住在医院，已经病危了，他太太端来喂他东西，我一看是燕窝！我说：“拿开！不准，这个时候可以吃燕窝吗?”“不行啊！好久没有补了。”我说：“不准！汤都不能喝，补不得啊!”“燕窝不算什么补吧？这是清补。”我说：“他都快不行了，宁可留一点气多讲几句话，有什么事情没有讲完，快讲吧!”

其实只要一口气在，里面清理了就是补。懂得修道的人，年纪大了到那时不要怕死，充其量是死，就完了嘛，除了死还有什么可怕的！对不对？又要死又怕死，你看多可怜！修道人先要懂这个，随时准备死，算不定你还死不掉呢！上礼拜天我夜里上山去，又下雨又崩山，既然上就上了，车开上去，崩山也不管，开！我说有护法神保佑，结果没有事，不知是否真是有山神保佑。既然来了就是一条命，如果“咚隆”滚下去，就算报销了！早死迟死一样，这有什么怕的呢？怕是在你要去不去的时候，已经决定去了还有什么前途好考虑？后途都不管，还管到前途吗？要有这个勇气才可以修道。

关于一阳来复

你懂了这个原理，只要把自己心念平息下来，听其自然，念头一空。念头真空掉，一阳来复，复卦，气就来了。念就是气，气就是念。我们常教训人一句话，你这个小孩不要意气用事啊！这就是道家工夫了，对不对？意就是气，气就是意。所以道家讲无火之“炁”，那个不是呼吸了。在佛学里头，那不叫做气，叫做息。拿中国字看看，什么叫做息？你们看看，自心谓之息。中国字都告诉你了，自心谓之息，自己这个心就是。结果拼命坐在那里搞气，还记数字，我今天已经数了三千下了。你数三万下心念也没有息呀！你真做到心念息下去，神就凝结了，气就聚了，神凝气聚就一阳来复，复卦来了，你还怕什么病?

可是你要注意哦！任何人的身体，不管男女老幼，复卦一来阳气刚刚发生，麻烦得很，病人的病表面上看起来会加重。懂了这个原理的人，一点都不怕，这个加重是好事。我常常告诉人，一个人跌伤了，尤其吩咐你们年轻女同学做妈妈的，孩子跌倒在地上，没有哭之前不要抱起来，你一抱算不定这个孩子闭气死了。所以看到孩子们跌倒，老太太们就叫旁人不要动！不要动！等一下！等一下！等到孩子“哇”一哭，好，可以抱了，他气通过了，一阳来复。刚跌下去时精神受了恐吓，身体的气脉各部分不顺了，你一去抱，气岔断就危险了。成年人也一样，看到别人跌倒在地，不能马上去拉他，先过去看他鼻子呼吸慢慢调整好了，才能起来。尤其照顾老年人要特别注意，怎么样？痛吧？唉，很痛。他能够开口就是他气通了，你大胆可以扶他起来了。真的跌伤是不晓得痛的，等到药下去慢慢晓得痛了，有救了，这个伤快要好了。

这个就是一阳来复的道理，阳气的来复这个卦属于子月。生理上的复呢？男孩子很清楚，婴儿睡到半夜，其实不一定到半夜，我们现在先讲半夜，婴儿生殖器就翘起来，晓得要屙尿。这时婴儿绝对没有男女的欲念啊！绝不会是想到异性才有这个现象。所以老子说，“未知牝牡之合而朘作”，这个“朘作”啊，讲一句你们觉得很难听，我觉得很文雅，就是小孩子的小鸡鸡翘了，当母亲当爸爸，就知道这个小鸡鸡要屙尿了。老子讲的是，这个婴儿不晓得有男女两性的分别，可是到那时候自然举起来。有时候不一定是屙尿，是冬至一阳来复。生理上的变化男性看得很清楚，女孩子也是一样，自己不大觉得，实际上她胸口会发闷、发胀，有些像女性经期来以前的感觉。这个阳气发动的时候要能够把握得住，怎么把握呢？有些修道的人赶快把气控制住，那就完了！佛家讲心空一念，只照住它，看它发动，有病的病就更加重，实际上是好消息。如果咳嗽的话，这个时候咳不停了。

子时一阳来复，到丑时不同了，就变啦！安详一点了。阳气上来，在身体的内部从哪里上来呢？所谓的海底。现在有人讲海底在肚脐下面，或者肛门前面睾丸后面。其实海底是个形容词，海底，海深而不见底。身体的海底是在下部没有错，但是，这个要懂得“正子时”、“活子时”的道理。

第十一讲

坎离二用章第二

修道先要了解的事

守丹田的问题

管住耳朵和眼睛
精神与魂魄

本篇开始的题目叫“御政”，就是说修道先要把天地与我们生命的法则把握住。懂了这个原理以后，修起来就容易了。这个法则就是《易经》的法则，然后配合道家老子、庄子等等的思想。

坎离二用章第二

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。

以无制有，器用者空。故推消息，坎离没亡。

言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字，原理为征。

坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。

修道先要了解的事

“天地设位”，就是说这个宇宙之中，我们人在中间，上有天下有地，这就是《易经》的法则。乾卦是天的代号，坤卦是地的代号，天在上，地在下。“设”就是假设，初定了这个位子，“而易行乎其中矣”。什么叫做“易”？日月谓之易，太阳与月亮这个系统叫做易。中国文化解释《易经》最清楚的，就是《参同契》。所以这个“易”字的古文写法，上面是太阳，下面是月亮。后来讲到《易经》的学问道理，前面已经讲过包括了三易，简易、变易、交易。第一简易，是说《易经》的道理看起来复杂，真懂的话非常简单容易。第二变易，它告诉我们宇宙万有随时随地都在变化，没有不变化的时候。第三交易，任何一个变化，与前因后果、内外、左右、上下、彼此都有关联，所以叫交易。

到了宋朝以后，有些学者另加一个法则，交易、变易是现象，在现象之间有一个本体不动的叫做不易，这个是不变的，所以以不变应万变。为什么以不变应万变呢？是说那个本体有一个基本的原则，它始终不动的，变的是它的现象，不变的是它的本来。比如我们这个房间是本来，今天就作为我们研究《参同契》的课堂之用，明天可以开会用，后天可以当仓库用。现象是变易的，但是这个房间，这个空间不易，它没有变动。这是顺便解释一下这个易。

“天地设位，而易行乎其中矣”，一个太阳一个月亮构成了我们人世间，以及地面上各种生物生命的法则。下面它解释说，“天地者，乾坤之象”，“象”就是现象，“天地”是乾坤两卦的现象。“设位者，列阴阳配合之位”，宇宙间万事万物总是相对的。一静一动也是相对的，有阴必有阳，有阳必有阴；阳到了极点就阴生，阴到了极点就阳生。所以讲阴阳就要配合太阳月亮运行的法则。在我们身体上，这个生命能变成气血，要配合它的部位。所以中医针灸有一派非常注重子午流注，就是因为“列阴阳配合之位”。如果真通了这一种原理，用起针灸来效果也特别好，这是一个事实。

下面解释“易谓坎离”，这个《易经》的“易”字所讲的是代表坎离二卦，坎离就是日月，离代表太阳，坎代表月亮，这是讲天地的大象。“坎离者，乾坤二用”，乾坤代表的是天地，但是乾卦中爻一变，变成了离卦，就变成了太阳，所以太阳代表天；坤卦中爻一变就变成了坎卦，代表月亮。所以“乾坤二用”的意思，就是有这两个作用。我们仰头看虚空，我们叫它是天，天在上面，踏在脚下面的就是地。这两个精神的代表就是太阳、月亮，一冷一热这两个作用。

下面这几句千万要记住，尤其在座的大概很多都是修神仙的。“二用无爻位”，这个坎离两卦就是太阳月亮，在天体“无爻位”，没有固定的位置，而是永远在那里转，一分一秒都不停地在转。所以说认为坎离两卦或者太阳月亮固定在哪个方位上，那是人为观念，事实上不是如此。宇宙的生命永远在动态中，没有静态。所谓静态是非常快速地动，在我们的感觉上反而觉得没有动，所以叫做静。譬如说我们坐飞机，速度很快，自己却觉得没有动。或者坐汽车在高速公路上走，太快了，只感觉外面东西在动，实际上是自己在动，不是外面。

这个宇宙的动态就是太阳月亮的流转，“周流行六虚”，它是圆满的，四方八面上下无所不到。“六虚”是中国文化所谓六方，庄子叫“六合”，就是东南西北四方加上下。所谓六合之内就是讲这个天地之间。地面也可以讲八方，东南西北加上四个角就是八方。佛学进来以后，八方再加上下就是十方。但是上古没有用十方这个名称，这是中印文化交流以后所产生的，所以古代说太阳月亮“周流行六虚”，是说它无所不到，它的光芒和精神无所不在。

“往来既不定，上下亦无常”，日月流转不是呆板的，不是固定的，天体的法则，太阳月亮永远在转，东西半球、南北半球都有。我们现在是晚上，别的地方刚好天亮，有些地方是半夜，不是月亮在那里当家就是太阳在那里当家，无所不在，所以是“上下亦无常”。

“幽潜沦匿”，这个非常重要了，尤其讲修道，我们不管是学佛修道，或者是学显学密，都离不开这个法则。我们为什么要打坐？是为了要使生命精神回归到最初的境界，就是“幽潜沦匿”这四个字，也就是先把我们在外面活动的精神收回来，“幽”是半明半暗的，非常深远；“潜”是沉伏下去、沉潜下去，像鱼一样沉到海底最深处；“沦匿”，好像光明看不见了。我们

修道静坐的人，如果坐在那里能耳朵不听，眼睛不看，不知道身体，忘掉自我，就达到“幽潜沦匿”的境界了。

“幽潜沦匿”是基本的，譬如现在到了晚上，大地上的东西都看不见了，就是“幽潜沦匿”阴的境界。修道初步先用阴，所以老子是以阴柔之道为基本。阴不是坏事，阴极才能阳生，所以“幽潜沦匿”是初步。

“变化于中”，修养达到了“幽潜沦匿”的境界，生命的功能才发动，身心才起大的变化，这是“幽潜沦匿”的道理。别的星球我们不去讨论，单说这个世界上，植物也好动物也好，生命的开始都是所谓静的状态。在静到极点时就是“幽潜沦匿”的现象，什么都没有了，那正是生命功能的开始。

关于这方面，还会仔细地讨论，现在先解释文字。“幽潜沦匿，变化于中”，静极当中才能求变化，这个一动一静之间“包囊万物”，一切万物，不管动物、植物、矿物等等，乃至于精神世界、物理世界的，都离不开这个法则，无法违反。“包囊”就是装进去，万物都在这个法则原理之内。“为道纪纲”是说，这是修道首先要了解的。“纪纲”是纲要。

守丹田的问题

我们了解这一段之后，再回到前面，我们已经晓得坎离二用日月两卦的重要。这个日月两卦，我们上一次提到它是配合我们这个生命的，所以道家认为人身就是一个小宇宙。反过来讲，整个的天地宇宙就是一个大生命，我们不过是大生命分化出来的小生命。如果我们讲宗教哲学，拿西方的宗教来讲，上帝照他自己的样子制造了人，这个是宗教的讲法。但是道家认识并了解了宇宙是个大生命，我们人体是个小宇宙，要在人体这个小宇宙里做道家的功夫，就要了解这个宇宙的法则。

坎离两卦在一般道家解释、应用非常多。有的用到身体有形的生命现象上，眼睛属离，耳朵属坎，拿文学境界来说就是声色二字。所以有一派打坐的功夫是眼睛不能动的，把那个眼神收回，眼睛闭起来照到自己的丹田。这一种修法，所谓神光内照，就是把离卦收回照到丹田。

所谓丹田，道家把有形的人体分成三个丹田。上丹田就是两眉间进去到后脑一条线，同样高度，脑左边太阳，右边太阴，左右连一条线对穿，两条线交会中间；拿现在医学勉强配合来解释，可以说前脑后脑中间的间脑的部位，这个地方叫上丹田。把胸口两乳房间对穿的部位叫做中丹田。下丹田在肚脐下面一寸三分，就是以各人中指第二节算一寸为标准，这是传统测量的方法。人体各部穴位，也以自己的尺寸来量最标准。

我们在座的女性朋友注意，不管是成年没有成年，不管用眼神来照，还是用意念来守下丹田，久了会出大毛病，严重的甚至可能引起血崩。男性则次要。总而言之，这个是很粗浅的道家修法，不能说不对，这个方法也对，看什么人用。假如男性血压高，这个方法可以用，而且非常好；如果血压低的话，这个方法就不能用。所以修道必定要通医理，必须要配合《黄帝内经》乃至《难经》。

讲到上丹田，有些传道法的也属于有形这一方面的，现在很流行。据我所知，外面有各种的法门在传，这里是密宗那里是道法，都弄得非常秘密。要磕头烧香赌咒，不能对外人讲，讲出去天打雷劈，要赌这样的咒。然后传你的时候，“六耳不同传”，就是三个人在一起不传，只在一个人耳朵边上传口诀。

这一些道派外面多得很，传给你的打坐就是一个“守”。有时候结一个手势，密宗叫手印，在中国道家叫捏诀。有些传你个手印，叫做太极图，打坐的时候就那么捏住。有些人打坐闭起眼睛皱起眉头，好像头痛得很，烦恼不堪的样子，原来他在守上丹田。这种守法，老年人尤其血压高的人千万不要做，如果你学了不久就红光满面，那不是好事，那是血压上升了。当然面带桃花色又是另外一种了，那是好事。如果脸涨得通红，皮肤发亮，算不定忽然无疾而终，也算得道了吧！其实是血压高脑充血。

但是这个部位到底可不可以守呢？可以的，某一种身体适合某一种工夫。譬如有人神经特别衰弱的，就可以叫他守这个上丹田，但是也要看他的气血流行够不够，否则守这个地方也会出毛病的。

据我所知，外面很少有人初步叫你守中丹田。但倒是守中丹田比守上下丹田毛病出得少一点。但是也有问题，有时候搞久了有些人觉得心窝痛，不是心脏痛，是食道和胃消化不良，或者呼吸气管或者肺部有问题。这三个丹田顺便讲一下，也是修道的常识。

管住耳朵和眼睛

刚才讲到坎离两卦，这一派修道的，在道家正统的观念，秦汉以上的古书，都把眼睛所代表的神光返照叫做存神，也叫做存想；在密宗叫做观想。这两个名称有差别，当然方法也有差别，但都是运用思想。存想久了，就是古人所谓“存想飞升”，人可以飞起来。这只是一个原理，真正几个人做到呢？可以说没人修到过。换一句话说，你存想也好，神照也好，照到身体必须要达到“幽潜沦匿”，身心沉潜下去然后起变化。当变化一来时，就要懂得讲过的这些法则，走到那一步一定显现那个原理，详细的我们慢慢再报告。

实际上，打坐时把眼睛收回来，或者照到哪里，行不行呢？还是不行。你把离卦虽转入内境界，还是没有完全“幽潜沦匿”，因为我们坎卦耳朵，欢喜向外面听声音。要把眼睛、耳朵收回来沉下去，简单地说就是收视返听，也就是佛家修行的观音法门。以道家的看法，观音法门是利用坎卦耳根起修。用观音法门的好处在哪里呢？我们这个耳通气海，换句话说，两个耳朵与这个生命肾气相通。所以一般年纪大的，耳朵听不清了，就是肾经的元气衰弱了；眼睛也老花了，那是肝经闭塞出了毛病。所以这一派道家用的方法，是在身体上转，把眼神收回来照到肚脐，要耳朵不听外面，慢、慢使气归元，到这个时候，就是真正的“幽潜沦匿”了。

这一派的道家，他的道理是以八卦代表人体，所以乾卦是头部，为首；坤为腹，坤卦是整个肚子；艮卦为背，离卦为目，坎卦为耳，兑卦是嘴巴，巽卦是鼻子，震卦为雷是身体。这里说的是先天八卦，是以有形身体来代表，详细的道家又另有分类。所以说道书很难懂，千古以来读书最讨厌读道书。拿眼睛来讲，离卦另有一个配法，左眼属离卦，右眼属坎卦。同样的道理，每一部分他又把它再分化，这岂不是很复杂，不是乱套吗？不乱套，有它的原理，因为宇宙万物各有一太极，各有一个天地。等于讲我们人体整个是一个生命，如果在医学上分开来研究，每个分开的再分开又是一个单位。这个单位用八八六十四卦的法则来研究，又是一个系统，都合那个规律，都合那个法则。所以我们要特别注意，这都是归纳性的讲法。如果呆板地分析这是哪一派哪一家，分类起来太多了，所以我们不详细地分类。

精神与魂魄

正统的道家，解释坎离二卦日月二用的道理就很准确了，说“日出没比精神之衰旺，月盈亏比气血之盛衰”，这就把坎离二卦所代表的内在意义告诉我们了。现在我们要解决一个哲学问题了：中国道家处处提到精神，精神是个什么东西？很难下定义，精神就是精神。我以前常常当笑话讲，学校规定要对学生“精神讲话”，我说这不合逻辑，因为讲话本来就用精神在讲话，讲话就是精神。如果精神以外还有一个精神讲话，我说不要变成神经讲话了！

所以精神还是先要下定义，它是个什么东西？它所代表的又是什么？你说这是个抽象的，那就没有话讲了，抽象就不谈。但是在中国文化中，精神确实是一个东西，所谓精神就是魂魄，就是魂与魄的变化。换一句话说，魂魄是精神的变化。那么什么叫魂魄呢？心理的状况是魂，属于神的；生命的能量旺盛是精，是属于魄。我们普通讲，这个人很有气魄，这个气魄的确是物质的身体所爆发的。一个三期肺病的人，或者癌症到了最后阶段的人，再也没有气魄了。

“魄”字是白字旁边一个鬼字。什么是鬼？一路研究下来，要认识中国字，先要认识部首，这个“鬼”字从“田”字为主。为什么呢？我们是地球的文化，人都在这个地面上。田在古代的写法，一个圆圈一个十字就是田，不是方的。这个田上面，中间一笔出一点点头就叫做“由”。“由”字就是草木在土地上生出一点苗。所以由来就是有一点苗头了。上面通下面通就是申，代表电。这个“鬼”字上面上不去的，你看那个“鬼”字的写法，专门向下面走的那个就是鬼。至于“神”字，上下通的叫做神。

这个“魄”字是白色的鬼，白代表阳气，有阳气有实质的这个精神部分叫做魄。没有实质的，人死后肉体实质已经完了，就是鬼旁边加个“云”字，那就是魂。云就是天上的云，有时聚拢来看见了，有时散了看不见了。所以魂魄是代表生命的死亡与存在两个阶段。

那么精神是哪里来的呢？归纳道家的说法，分为两部分，神属于性，本性；精和气属于命。道家早就把身体分成两个宇宙，我们这个肉体存在是我们的命，所以身体是命。至于那个性呢？那个就是神，不属于这个身体，但身体也是性的部分。比如电，这个电是通过灯泡发亮而发生作用。灯泡坏了就不能通电，也不起作用了。因此道家的理论同佛家或其他的不同，认为修道的人必须要性命双修。性命就是阴阳，也就是坎离所代表的，性命双修就是两样要齐头并进。

宋、元、明以后的道家，也就是正统的道家，老实讲是反对佛家也反对儒家的，认为他们都不会修道没有用。他说佛家跟儒家光修性不修命，只从心理入手，对身体一点办法都没有，所以仍是生老病死，很痛苦。但是，宋元明以后的道家同时也反对一般修道的道家，认为他们光是修命，只是练气功啊，炼身体啊，在身上搞来搞去玩弄精神。王阳明所批评的就是这种。所以只修命，不修性，光炼身体，不懂佛家的所谓明心见性和儒家的修心养性的原理，也是不行的。

道家有一句重要的名言：“只修命不修性，此是修行第一病。”光炼身体，在身上转河车，转来转去，不了解心性的道理，不懂一切唯心的道理，是一般修道人的第一错误。相反地，他说“但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，只晓得在心性方面入手，在明心见性的学理上参，这个空了那个空了，但身体气质变化不了，他认为这是阴阳没有调好，永远不能证到仙佛的果位。

所以正统的道家主张性命双修，对佛法也是非常恭敬的，认为佛是修成功了的。一般学佛修道没有成功，因为不是偏在修性就偏在修命。这个主张拿佛学来讲合理不合理呢？非常合理。研究了佛学唯识，研究了般若就懂了，这个身体是阿赖耶识的一部分，身和心各一半。所以修道的认为一定要半斤八两，要两个齐头而并进，也就是要性命双修。最后身体由衰老变健康，由健康变化气质，由变化气质达到脱胎换骨。再配合上心性的修习，这个道才能修成功。

性命双修成功了以后，道家称为“无缝塔”，修成一座无缝的宝塔一样。佛学的说法就是证得无漏果，得漏尽通，一切都成就了，没有渗漏，没有遗憾，没有缺点，这个生命是个完整的。

第十二讲
一阳初动无阴阳
品性理性工夫
你经验过一阳生吗
源头活水
一阳初动无阴阳

前面我们提到正统道家讲性命双修，是从宋元以后开始的。讲到这个法则就要先了解一桩事，了解什么呢？就是“一阳来复”。性命双修之说，是把性跟命也就是心理生理两个合为一体。西方柏拉图的哲学思想，世界分成二元，精神世界和物理世界，实际上两个世界是一体。因为这两个是一个功能所产生的两面，一阴一阳。有关精神世界，就是心性这一面的修养，我们先要了解如何把握“冬至一阳生”的法则。在这个十二辟卦中，一阳初生之处最为重要。

宋朝五大儒之一的邵康节（邵雍），他是研究《易经》的专家，他的成就是跨越时代的。他把易学整理出来一套法则，可谓前无古人后无来者，后面的人到现在为止，能够真正超越邵康节的还没有。讲到“冬至一阳生”的道理，他的见解后来的修道人没有不用的。他的名句是：
冬至子之半天心无改移
一阳初动处万物未生时

这个也是“冬至一阳生”的原理，是《易经》最高也是最基础的原理。冬至是子月（阴历十一月）下半的气，子月是复卦，一阳来复的意思。此时天地间阴极阳生，开始了一阳。运用到人的生命上，就是子时，从夜里十一点到次晨一时。所谓正子时正好是十二点整，正子时是子时的中间。他说“冬至子之半”，在每天时间上来说，十二点是子时一半，上一半的子时属于当天夜里，下一半的子时是次日零分开始。

邵康节说“冬至子之半”，冬至是子月一半的时候，宇宙万物到了一个不属于动态也不是静态的时刻。“天心无改移”，平稳极了，这中间是真空状态。这真空的状态是一阳之气初动之先，也就是“万物未生时”。所以佛家讲修到无念，真正空了，才是阳气来之前的境界。

讲到这里顺便提到一件事，在今天这个二十世纪的八十年代，讲到中国文化，尤其讲儒家宋明理学家的思想，我站在学术立场看来，不管政治不论地位，蒋介石老先生是真正通达理学的。如果他现在仍在世的话，我不会提他，不过，百年之后，历史上看他有关儒家的学术成就，会超过他功业的成就。他在世的时候一天静坐三次，每次大约两个钟头。他不盘腿坐，就是平常这样坐着打坐。他有一句名言：“穷理于事物始生之际，研几于心意初动之时。”这是他对于理学的境界，对于心性修养，尤其对于邵康节的研究，属于他自己总结的心得。他在传记里提到过，二十几岁时替母亲抄写《楞严经》、《维摩诘经》，佛经看过很多，靠老太太的督促，对于佛学有一点了解。蒋先生这一副联语，就是邵康节的“天心无改移，一阳初动处，万物未生时”的引申，比理学家东说西说的简单扼要，说得很明白。

我们再回来看邵康节这一句“冬至子之半，天心无改移”。道家所谓天心就是佛学讲的无念真如这个境界。这个时候天心叫做“天心正运”，运就是运动的意思，就是这一刹那之间，指南针刚停在那里，对着南北极最准的这一刹那。所以有些算命看风水地理的，要想懂天心正运就很难了，那是极微之间，刹那之间。所以天心也就是佛家讲明心见性那个阶段，是万缘放下一念不生时。“天心无改移”，这个时候，阳气将要发动，道家叫无阴阳之地，不阴也不阳。也就是佛家讲非空非有，即空即有，所谓止的道理。
品性理性工夫

我希望年轻同学们注意，中国文化在秦以前是儒、墨、道三家。儒家以孔子代表，墨家是墨子，到唐宋以后才是儒、释、道三家。老子、孔子、释迦牟尼，这三位都是我们的根本上师，根本的大老师，但是三家的文化各有偏重。佛家是从心理人手，达到形而上道。据我的知识范围所及，世界上任何宗教哲学没有跳过如来的手心的。当然我的知识并不一定对的。道家的思想偏重于从物理及生理入手，而进入形而上道。那么我们也可以说，讲物理、生理入手的修持方法，任何一家无法跳过道家的范围，跳不过太上老君的八卦炉。所以《西游记》里描写孙悟空进了太上老君的八卦炉，一身毛都烧光了，只好躲在炉角里不动，两个眼睛被熏得红红的变成火眼金睛了。儒家则偏重从伦理、人文、道德入手，而进入形而上道。

因此我常常告诉青年同学们，我们三位根本的老师，加上后来两位外国的，耶稣和穆罕默德，都是我们的老师，都不错，各有各的一套学问。他们五个人坐在一起，一定是很客气，彼此相互敬酒。可是他们的徒弟太差了，彼此打架。当然我不是五贯道，也不是三贯道，纯粹是公平的学术立场。所以我说今后的中国文化，要学儒家的品性，我们做人做事不能不学儒家的道理。儒家就等于佛家大乘菩萨道的律宗，讲究戒律，所以儒家非常注重行为。

除了学儒家的品性还要参佛家的理性，你要想明心见性，直接领悟成道，非走佛家的路线不可，否则不会有那么高，不会成就的。同时还要配合道家做工夫的法则，不管密宗、显教，都跳不出这个范围。但是道家的学问不止修道这一方面，中国历史有一个奥秘之处，每逢天下变乱的时候，出来救世，所谓拨乱反正的，一定都是道家的人物。等天下太平了，他们多半走老子的路线，功成身退，天之道也，隐姓埋名，什么都不要。等到盛平的时候，又都是儒家人物出面。

我们懂了“天心无改移”，就懂得阳气真发动的状况。当一个人睡觉打鼾时，实际上没有真睡着，脑子还有思想；当他真正睡着时，原本吸啊呼啊，忽然有一个短暂的不呼也不吸了，动都不动，那是真睡着了。等一下他又吸气了，身体也动一下。所以懂得佛家禅定修止息的，就知道息的境界就是不呼也不吸。在密宗或瑜珈术就叫做宝瓶气，停止了呼吸。这个境界配合心理的“天心无改移”，到了呼吸真正不来不往的时候，思想心念绝对没有了，这个是空灵，要从这个地方起步修道。

修性就是心理方面达到无念，杂念妄想都没有，完全空灵，连空都不存在。这样的清净境界，心理上就是正子时，一阳来复要开始来了。生理上拿呼吸来讲，就是刚才说真正睡着，不呼也不吸那一刹那，也就是生命上一阳将动之处。这两个一定是配合的，一半一半。半斤八两合起来就是中国度量衡十六两，叫做一斤。所以道家术语问你，工夫做得怎样？噢！十二两。十二两就还差一点，完全成了就是一斤。这个道理研究起来很有趣。佛家有没有呢？你看《法华经》上提到的大通智胜佛有十六子，另有什么八方佛等等，这个数字很多，有很多数理的奥秘在里头，同修道都有关系的。这是第一个要了解的。

你经验过一阳生吗

第二个要了解的，修道的人要把握子时一阳来复的阳气。据我几十年来所看到的修道人，把握子时阳气多半都注重在身体上，心理方面不大注重。修道以什么为阳气？什么是一阳来复？以男性生理上来讲，阳举的时候就是。所以睡醒的时候，阳一举就要注意了。有许多学佛的修道的人也问，这个时候怎么办？我常常提佛家的规矩，其实当年道家也是这样，每个庙子差不多天一黑就打钟睡觉，尤其在深山古庙，太阳一下去，现在讲六七点钟就睡觉了。早晨早一点是三点，迟的四点，修行人都起来上殿了。为什么那么早？他配合自然法则这个时候阳气刚刚发动，起床做工夫了，念经的念经，打坐的打坐。做工夫不会漏失。像青年男性的遗精，什么时间最多？如果晚上八九点钟睡的话，遗精差不多都是四五点钟快天亮的时候。一觉睡醒了，醒一下再睡，实际上脑子并没有睡着，那个阳气一动配合生理的欲念，就遗漏了。女性这个生理的现象没有男性明显，但也是有，女性在这个时候精神、生理都有变化。

所以道家就把生理上这个变化认为是精气发动，但是有个观念错了，把有形的精虫当成精，错得一塌糊涂。因此有些人忍精，在要漏精的时候点穴道把它忍住，这是很严重的问题。这一类修道的人一望而知，面孔像猪肝色发乌，乌的外面有一层油光，东一块西一块，两眼愣愣的，憨憨的，都是忍精所造成的，最后或者是吐血，或者是大小便中毒。像这种已变成有形的精，本来是身体正常的新陈代谢，在要排泄出去的时候，你把它堵住了，最后多半是摄护腺（前列腺）出大毛病，严重的会脑神经出毛病。

实际上所谓精不是这个精。所以精之回转，以男性来讲，没有经过睾丸以前还是气，气才可以收回。那么怎么收回呢？一般人就是打起坐把它提上来搞了半天，叫做“运转河车”。什么叫河车？讲到气脉的时候再详细告诉你们。这些人搬运河车，运到脑上面又转下来，转来转去认为身上气脉通了。我常常问他们，转到什么时候为止呢？这是说要有一个限度，哪个时候才不转？转到什么程度？都是问题。

所以一般把这个时候当成子时，阳气发动了，回转来转运河车，打通气脉。转河车之前你先去检查检查有没有遗传的毛病，假使有先天性的梅毒就很严重了，运转河车一到脑子就疯了。所以先要把身体上潜伏的病清掉，不可以乱玩的啊！我是吃开口饭教书那么吹吹的，我不是仙也不敢成仙。过去我看见许多学神仙的，但我没有看到成功的，而遭遇痛苦后果的我却看得太多了。他们就因为学理不通，把这个当成活子时，就修搬运转河车。实际上身体上的气脉河车，“天地设位”、“坎离二用”，是自然的任运，哪个人奇经八脉不通呀？如果不通就死亡了！血液一定是循环在流通的，这是呆定的法则，不要你去帮忙它，你帮忙反而把它帮坏了。

修道的人要懂得活子时，刚才我们已经提到过，我们身体是个小天地，精神气血流行的法则，同太阳月亮天体的运行是同一个原理，同一个法则。但是每人禀赋不同，胖的瘦的、男的女的、老的少的各有不同。这还不算数，心理的状况不同，古人讲“人心不同，各如其面”，世界上没有两个人面孔相同的。同样的，世界上没有两个人思想是一样的。

换一句话说，高明看相的人，看了面孔就晓得这个人的个性思想，以及他一生的成就与失败，这就是卦象，挂在脸上，你不高兴时就挂出来了；你高兴哈哈大笑，脸上也挂了出来。所以一个人心理的现象表现在每人身上。一阳来复，每人阳气的发生，时间不同，际遇不同，所以叫“活子时”，要活用。也就是刚才所讲的“幽潜沦匿，变化于中”，“二用无爻位，周流行六虚”，这个是阳气真正的发动。

源头活水

说到阳气发动，照道家这个规律，一定要从下面发动。卦象是坤卦到了极点，而一阳生为复卦。密宗叫海底，中医学就是会阴穴。譬如说男性的阳举，女性的生理变化，都是阳气发动。修道学佛许多人因为搞不清楚道理，自己阳举时，心想，糟糕！犯了淫戒，有罪了。这个错误到极点！阳举只是生理变化，如果没有配上男女的欲念，它本身并没有善恶，它只是生命力的现象而已，犯什么戒啊！犯不犯戒是根据心理状况而定。这个生理变化是个活子时，是生命的来源，没有这个还不行。道家也认为这是源头活水，是生命力。大家念过理学家朱熹一首诗：

半亩方塘一鉴开天光云影共徘徊

问渠哪得清如许为有源头活水来

不过朱熹那个源头活水不是道家这个源头。真正的源头活水是生命的来源，这时阳气发动不一定是子时来的，不一定是身体下部来的，每人因身体不同而有异。所以有些青年打坐，忽然手心足心发烫了，这也是一种象征呀！道理是什么？“二用无爻位，周流行六虚”。但是有没有理由呢？有理由。譬如这个人身体非常虚弱，他今天学道是想救命治病，所以学打坐。能不能当神仙不管了，至少打坐这个修养现在医学比做冬眠治疗，对身体是有好处的。学动物一样静下来，也就是物理、生理自我治疗的一种方法，所以打坐对治病、对身体健康，只有帮助而没有坏处。说打坐坐坏了，什么神经失常了，那是他自己乱搞，自己打坐想变成神仙，又想得眼通又想得他心通的，那已经是神通的二号，就是精神有病，当然搞坏了。如果说打坐会出毛病，那睡觉也应该出毛病啊！

打坐是一个休息状态，休息怎么会出毛病呢？那只是心理上出毛病罢了！所以你说打坐静下来忽然左手发热，忽然这一边肉“咚、咚、咚”跳起来，忽然肚子里面也搅动了，有些人就吓死了，怕出毛病了。你不是还坐在那里吗？里面跳动你怕什么？许多同学拿这些事来问我，我一听就生气，你是怕有蚯蚓进去，还是怕里头触电？这个虽然不是活子时来，也是气动的一种，只要不去理它，慢慢气脉就发动了。至于说它为什么在这个时候发动，你仔细研究道理就多了。譬如说，左边属阳右边属阴；又如五个手指也不同，这属于心脏，那是肺脏。所以要想真正懂中医，你还有得学呢！

过去大陆上没有专门的小儿科医生。但是我家乡有一位老太太，她几代行医，婆婆传给她，她再传给媳妇，不传给女儿的。那个时候乡下没有西医，每一家小儿生病非她来不可，她一来灵得很。好在我还看到过，所以可以告诉你们。老太太一到，把那个婴儿手抓来，指头掰开一看，喔……肝气，吃一点药就好了。或者喂一点点药，或者她拿三个指头在这个婴儿的身上东一抓西一抓，就退烧了。那个时候觉得不可思议，后来才懂这个原理。大人也一样，身上有了病，指头的气色变化就看得出来，脸色也不同了。

我现在是随便就讲出来，假使在当年想求人家告诉你，这个指头管什么，那你得准备五万块钱，人家干不干还是问题，那可是祖宗不传之秘呀！过去中国人就有这种观念的，不像我在这里什么密宗什么法都公开，因为我认为这个文化不能再秘密了，否则都失传了。学针灸的跟这个都有关系，我再讲一遍，你们每人都欠我五万（众笑）。每一个足趾也一样，分阴阳左右，中年以上的人哪个指头不灵光，就晓得哪个内脏出问题了。

所以学中医真难，除了看指头，还要会看手心的青筋，看手心的脉。手心这个部分还分八卦，分五脏六腑的部位，一看颜色就晓得了。看耳朵也能诊病，现在都知道叫耳诊，从耳朵的气色就可以断定了，跟医院照X光一样。看眼睛也可以，叫眼诊，在中国都有的。有一个老头子懂眼诊，他看病不用按脉，就叫你眼睛张开这么看一下，就知道哪里出了问题。现在都分开了。还有手诊，我看过一本关于替小儿抓筋的书，这三根指头要练过才抓得好。

这都是说明一阳来复活子时的时候，气脉在身体上什么部位发动也不一定，要懂得这个原理，才能够真把这个阳气修长。阳气一发动是性命双修之道的第一步，欲知后文如何，请听下回分解。

第十三讲

中国的文字文化
魏真人的说明
魏伯阳说真空妙有
日月二用与结丹

中国的文字文化

由东汉到魏晋南北朝，大致上文章都是四个字或者五六个字的短句，并不特意讲求对仗。梁武帝的昭明太子，把汉代以来到魏晋南北朝之间，所有这些大文豪的着作集中起来，编成了有名的《昭明文选》。之后到隋唐之间，变成骈体文，所谓四六体的文字，非要对仗不可。比方我们大家念过《滕王阁序》，唐代王勃的作品，“南昌故郡，洪都新府”，这一类都是四六骈体文的着作。每字每句都要对得很工整，意义还要表达得很好，这是中国文学的特色。

可是有一个问题，也是很大的感慨，那时候写公文就很麻烦了。因为要写作公文，程度不好没有办法当公务员，不像现在的公务员，写白字乃至乱七八糟条子都写不清楚。我经常看到一些公文头都大了，只好投降，要去跟他们做徒弟去了，不然看不懂。

古时候公文太高深了，出一张布告老百姓看不懂。到了唐太宗李世民，他本身是个才子，文武双全，中国也安定统一了，他下命令公文要改过来，拿现在话讲是变成语体文，因此，才有唐代的散文改革。这个大家要注意，三四百年之间一个美丽的文体，一下也改不过来。尤其中国人特别喜欢文学。大家讲到文人都提到韩愈，韩愈已经是中唐的人了，他就极力提倡所谓古文。这个古文就是中国上古的文字，是长长短短的语体，但是把话说清楚了。当然不止韩愈一个人，不过他名气大，所以后人推崇他“文起八代之衰”。其实韩愈提倡的古文，在我们现在看起来真是古文，越来越古老了。现在的白话文更严重，这句白话文是讲什么东西，很难了解，一百年以后会比古文还古，大概要很多考据学家来考据了。

现在不是讲文学的问题，我们再回头来看，像魏伯阳真人，他写《参同契》的这个文字，是一种汉体的文字，非常清楚，基本上是四字一句。所以在中国文化历史上，大文章或是代表一个政权最高的文告，多半是这一类文章。这种文章，简单明了，几个字一句，可是很难写的，字

愈少意思愈清楚，这是工夫。等于电报体，每多一个字价钱就多了。

魏真人的说明

现在为了我们研究的方便，先跳过一段，看下边一段，“言不苟造，论不虚生”，他声明这一篇文章，不是随便乱写的，讨论这个问题也不是空口说白话，而是有事实根据的。懂得了这个理论，身体上、心理上做工夫要有效验，所以“引验见效，校度神明”，校就是校对，要把理论跟事实比一比。你说我懂得了这个理论，《参同契》研究过了，结果做起工夫来碰到什么境界，或者身上气机跳动搞不清，你这就白修了。不要动不动就问老师，老师不会跟着你，神仙是你要做的，不是老师做的，所以自己一定要弄清楚。“校度”，度就是度量衡的度，一步有一步的工夫尺度，一步有一步的象征。“神明”，神而明之，要你的真智慧、真精神来明白道理，才求得到功效。

现在有许多人修道做工夫，求老师给他一个办法，再不然指头把他一摸，奇经八脉打通了！打通了怎么样？自己也不懂什么叫做通，什么叫效果，第二步又不知道怎么走。况且是不是真通还不知道，都是盲目迷信。修道这个东西，拿我们现在的语言，用个漂亮的名字叫做生命的科学，就是人类研究自己生命的一个科学。普通的科学是靠人的智慧，从物质、物理上去求证。这个生命的科学，修炼神仙丹道之术，同普通科学不同，是要拿自己的身心，整个生命投进去求证的。所以他说“引验见效”，一步就有一步的效果。但是求证不是乱来的，是有次序的，搞错了法则就不行了。我们一再讲，这一部《参同契》是《易经》、老庄，还有神仙丹法参合起来的，不是光说空洞的理论，它是实际的实证指导。

“推类结字，原理为征”，古人最早是没有文字的，大概一个原始的民族，没有文字以前都是结绳记事，这叫“结字”，以前到高山或落后地区的部落还有见到。这个绳子打结不是乱结的，哪一种事情打什么结是有一定的，这是人类的聪明。后来进步了，伏羲出来开始画八卦，八卦就是文字的开始，用图画的，比结绳记事又进步一点，慢慢就有我们今天的文字。现在已经到了计算机打字的阶段，连书法都不要练了。这个“结”字的意思就是形成文字着作，他把这些道理告诉你了，后面我们要“原理为征”，把这些东西融会贯通，懂得这个法则才可以修持。

魏伯阳说真空妙有

我们再回头看这段前面的一行：“以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。”我们讲中国文学要注意，千古文章一大偷，不是一大抄哦，是一大偷，不过要偷得好。我经常讲这个故事，国外国内我常常接到各方面寄来要我审查的文章，拜读后辈年轻人的这些大作，实在很痛苦，尤其看到写得不通的，那真痛苦，所以我不希望有这个荣耀。可是有些地方实在推不掉，那么怎么办呢？当然就只能拜托我的学生这些高足、矮足们看看吧！看完了提意见。

话说有一篇美国来的论文，请一位同学看了，他说老师呀，这篇非常好，而且一定要给高分数的那种。我说那不错啊！很多年没有看到好东西了，很好，很好。他又说，不过你看了不要骂哦！我说这是什么意思？他说因为全篇都是你的，每字每句照抄不误。我说有这种事？我这个人有个毛病，写完了东西自己脑子不记得了。我就告诉他，不高明！千古文章哪个人是创作？都是偷，看怎么偷得好、偷得妙就对了。

这“以无制有，器用者空”八个字，魏伯阳偷老子的，他偷得好得很，只用八个字就把他偷完了。老子说了一大堆道理——“三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埏埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”老子说的是什么道理呀？这不只是中国文化，包括印度文化的佛家，都讲空能够生有。佛学讲真空妙有，妙有真空；一切存在的东西最后总是归空，空并不一定是没有。佛学翻译成中文叫做空，中国道家叫做无、叫做虚，不叫做空。两个用字不同，但是道理完全一样，表达方式不同而已。

老子说天地间，威力最大的是什么东西？是空，就是无。“三十辐，共一毂，当其无，有车之用”，这是讲车轮子，我们中国古代春秋战国早就用车了。一个车上十个战士都是手执长矛，前面五匹马拖一部车子。那车子很大，假使五部车子并排走的话，这个马路就很宽了——那时土地不像现在有限制，所以马路开得宽。你看秦始皇的阿房宫，拿十丈高的旗过城门，骑马就过去了，那个建筑很高哦！可惜现在看不到了。那个时候的车子是木头做的，中间一个杠子两边套着车轮子，这个车轮子中间是空的，外面一条一条的叫辐，是辐射状的。你说这个三十条的支柱，每一条都互不相干，但缺一条都不行，而每条着力点都在空的这个中心点，中空啊！所以“当其无，有车之用”。

“埏埴以为器，当其无，有器之用”，陶器原本是泥巴所做，没有什么方圆，捏成一个圆的或者方的模型，把它拿火来烧了就变成陶器的碗啦杯啊，就是空中生有。“凿户牖以为室，当其无，有室之用”，还有我们盖房子，屋子里面一定要有空间才叫房子，开了窗门才可以通空气，才可以住人。所以老子的结论是：“有之以为利，无之以为用。”所以有无之间要搞清楚，我们人是用惯了有，觉得生命是有，一切有，有就喜欢。我们讲佛学已经讲过，人要看透这个道理，这个有，一切万有，包括我们的身体，我只有使用权。今天我们还活着，所以这个身体属于我所有，就是我有使用权。等到有一天它罢工了，不愿意再劳动了，我们就没有办法指挥它，因为它毕竟不是我的所有，死了也带不走。活着时它是它，我是我，也是两回事。我们现在的有，认识到生命“有之以为用”，就要把握现时的作用，不要认为没有生命就感到可怜就哭了。不要哭，“无之以为利”，愈空愈好，空了有大利，真到了空的境界就另外产生了新的东西。

所以老子讲了一大堆，我们这位魏真人八个字把他偷完了——“以无制有，器用者空”。你们青年同学写白话也好，写文言也好，文章要会偷，人家的好句子原班不动搬上来很可耻。像我们小的时候写文章偷用古文，老师看到就骂，过来！没有道德！年轻人用古人的文句，好事！但是要注明出处！然后就在我们头上一敲，那个叫“吃爆栗子”，这是轻微处罚。如果忘记了是什么人的原句，可以写是借句。这是我们当年的教育，当年的道德标准，连偷死去的古人都不行！现在就乱搬还盗印，然后把名字都拿掉。我的是我的，你的也是我的，荒唐得很！

现在人乱搞，但是不肯用脑筋，其实你偷人家的文章只要变一两个字就不同了。中国古人每个都是诗人，凡是读书都会作诗，起码会作歪诗打油诗。你看诗，都是风啊花啊水啊月啊，可是几千年来那么多诗，有几句相同过！顺便给大家看看偷文章的做法，魏真人的“以无制有”，中间加了一个东西，就是这个“制”。像我小的时候，如果我能用出来这个字，先生一定说，你这个孩子了不起！然后拿起红笔在字旁边圈三圈，好！好啊！这个字用得好啊！一定这样大加赞叹。

制就是伏，控制的意思。空可以控制有，有不能控制空，是这样的关系。所以修道做工夫是有，就怕你空不掉。学佛也一样，修道打坐在道家讲清虚，结果一般人修道是坐在那里搞气脉，这里动那里动，这里守那里守，然后……嗯！还要打通它。都是在那里搞有！所以搞了半天没有效果。愈空时它的功能就愈发起来，你打坐修道没有效果，因为你心不能空啊！心空了，身体感觉都空得掉的话，这个效果就来了。所以这个“制”是重点，他把老子的道理拿到这里只用八个字，而且自己换了一个字“制”，就把道理讲出来了。“以无制有，器用者空”，“器”是东西工具，一切工具能够起大作用的，都是空的。现代物理学家，分析物质到原子、电子……最后是空的！绝对空的，你绝对找不出东西来。因为空，它就有无比的威力，无比的功能，所以“以无制有，器用者空”。

日月二用与结丹

“故推消息，坎离没亡”，“消息”两个字出在《易经》。消不是没有，消是成长。譬如说一个人从生下来开始，一路上来叫做消，这个功用把它消散掉，所以消是代表有的阶段。息是代表无的阶段，人死了并不是没有，是个大休息，这个大休息以后重生了，所以“消息”是这个道理。很多人不懂“消息”出在《易经》上，把道理搞错了，以为通信叫做“消息”。消就是消耗、放射；息是归纳、培养回来。譬如太阳早晨出来，傍晚下去，这个阶段十二个钟头谓之消；晚上太阳下去了，到明天早晨刚刚上来，这个十二个钟头谓之息。息蕴育了新的生命，又出来了，然后新的生命又消了，所以叫做一消一息。后来不用这个名称，改为“消长”，消就是消耗，长就是成长。

“坎离”是两个卦的代号，后天以“坎离二用”为主。他说“故推消息，坎离没亡”。你懂了一消一息，一有一空，互相成长之间，然后对于宇宙生命这个法则，所谓坎离两卦所代表的身心作用，所代表这个太阳月亮的作用，就“没亡”，就隐没了。

道家到什么时候才可以结丹呢？后头章节会讲到，真的得到神仙的丹药时，则“日月合璧，璇玑停轮”，日月合璧是太阳跟月亮两头挂在那里，彼此辉映。你们诸位有没有碰到这个境界？我在西藏西康、云南看到很多。有一次到晚上太阳没有下去，月亮又上来，这边太阳那边月亮，这个天地是另外一个境界。都说多少年难得碰到一次，我一到昆明就碰到，所以运气好。“璇玑停轮”，璇玑代表北斗七星中央指挥转动，停轮是现在不转了，停掉了。所以这个气脉通，是为了最后达到气住脉停，呼吸停掉，没有身体感觉，身上气脉也没有在转动，心脏都不动了。在佛家“璇玑停轮”叫做、定，宁静不动了。修道要到这个程度才谈得上结丹。做工夫到这个时候才符合这八个字——“引验见效，校度神明”。这才叫难呢！不是说打个坐，坐到这里痛，那里气血流动、跳动，以为有工夫了。那是憨夫，不是工夫！是靠不住的。

我们上一次提到过上、中、下三个丹田。有些道家传工夫传你一个地方叫泥洹宫，过去道家并没有泥洹宫这个名词，这是汉朝的翻译来的，实际上是人头顶的顶旋这里。当然没有一个人的顶旋真正是在中间的，这是一个秘密。大概地说，譬如一个人来算命，时辰不知道，那就看你头顶头发的旋在哪个位置来判断。子午卯酉是四正，其他时辰各有偏向，什么时辰是两个旋的？可惜我忘了，你们去研究吧。

学经络的就知道头顶这里叫百会穴，可以扎针的。讲一个事情很有趣，当年我到西康，看到他们修颇哇法，七天念咒子，念得大家脸红耳涨的，然后坐在那里每人头上插一根草，草插得很深，能够插进草就代表死时一定往生西方极乐世界。我到那里一看就跟朋友说，今天可好了！我们去学，我们要插草为记了。插草为记，中国人讲起来像是贩卖东西或人口。他们修道很痛苦的，有些修不成功，插不进去。我说，我来保你们每一个都能够往生西方，都插得进去。只要懂那个穴道的道理，手法懂了，一定就插得进去。但是藏人是难插进去的，他们大多不洗头，头皮厚得很。西藏那个地方也洗不得脸的，头发和皮肤还常常抹牛油保护，不然雪山、的风一吹皮肤就吹裂了。这些油在头上堆起来，那个草怎么插得下去嘛！你懂了以后，先把油和这个头皮渣子抠一下，咚！就把草插下去了！

泥洹宫究竟是什么呢？就是佛经“涅盘”两个字的翻译。头顶穴叫百会穴，下面叫会阴穴。在密宗这个会阴就叫海底，海底就是会阴。学瑜珈的就不叫海底，叫灵蛇，也叫做灵热，也叫做灵能，有时候这个地方发暖的。据说这个生命的能是深深埋藏在下面，没有一个人真正能发动。上天给了我们一个身体，我们没有把这个身体的功用发挥出来，做人几十年，都是用一层假

的外表。这个身体的生命的功能，它的会阴和百会，上下这一消一息、一升一降之间，有无比的功能在内，这个也就是“故推消息，坎离没亡”。一个人活一辈子没有把它发动，真发动起来这叫阳气发动，要把握住。把握住做什么呢？“校度神明”，一步有一步的效验、效果。这个生命的威力大得很，功用也大得很，所以能够修到祛病延年长生不死，也就是靠这个灵能、灵热的功能。

第十四讲

前三关后三关

尾闾关夹脊关玉枕关

气难下降的前三关

前三关后三关

道家说，“道者盗也”，好像不做小偷不能修道！事实上怎么叫修道？是要盗天地之精华，硬要用偷盗的办法，把天地的精神偷到自己身心上面来，使自己能够永远存活下去。所以修道是天下的大盗，所谓小周天就是这么一个情况。我们人体前面都很好，样样都很周到，有眼睛有鼻子，呼吸的吃饭的都摆在前面，后面什么都没有。实际上后面属阳，前面属阴。人体很奇怪，所以修道都要懂，更要懂中国的古代科学、物理学。古代的科学也自成一个系统，叫做博物，现在有些学校还有一科叫博物。七八十年以前翻译物理学叫做格致之学，是出自大学“物格而后知致”，日本、中国都是这样翻译，现在干脆就叫物理。

古代这些道理，譬如说女性怀孕了，老太太们一看，哎呀！生男孩子居多！怀男孩子肚子尖的，怀女孩子肚子圆的，因为婴儿在娘胎里头“阳仆阴仰”。男婴是面对着娘，背脊骨朝向肚子外面，女孩子相反。投水而死的男女也不同，男性的尸体浮起来是趴着的，女性的尸体浮起来是仰着的，所以一阴一阳不同。为什么讲这些呢？“男仆女仰”是呆定的，都同修道有关系。道家讲身体有前三关、后三关，前三关是从上到下，眉毛中间的印堂，两乳房中间的膻中，肚脐下面的下丹田，这样是前三关。后三关呢？背上尾闾是一关，还有两关是夹脊和玉枕。从肛门这里上来，这个骨结像算盘子一样，一个一个的，第七个骨节的上面的地方，关系到腰酸背痛等问题，尤其是女性。

说到这里我们顺便岔进来一个禅宗公案。唐代有个文喜禅师，他三步一拜，拜上山西的五台山，要去见文殊菩萨。中国的四大名山，四川峨眉山是普贤菩萨的道场，山西五台山是文殊菩萨，浙江普陀山是观世音菩萨，安徽九华山是地藏王菩萨。过去大陆上有些人宗教情结很强，有些乡下人用一个铁条，从脸颊这里穿过去用嘴咬住，两边挂两个香炉三步一拜，拜上山来，结果把铁条抽了不会留疤，这个是菩萨灵验！不过我晓得他还是要用药的。有些女的手上穿一个洞，挂个绳子吊个香炉，就念起佛来，好多天把香炉挂着，睡觉也那么挂着。人类那个宗教的力量，那个热情很奇怪的。

话说文喜禅师拜到了五台山下，碰到一个老头子带一个小孩。老头子问，你从南方来，南方的佛法、佛教现在怎么样？这个文喜禅师答复得很好，他说，南方的佛教、佛法“龙蛇混杂，凡圣同居”。就是说，有真修道的也有假修的。反问老先生，这个五台山上，一般出家人怎么样？老先生说，五台山文殊道场，显教、密宗的庙都有，我们这里“前三三，后三三”。后来那个老头子还带他到茅棚请他喝茶，茶吃完了后，老先生说你赶快上山吧，就把他赶走了。文喜离开了再转头一看，老头子没有了，原来是文殊菩萨化身，那个童子是文殊菩萨的狮子变的。他拜了好几年想见到文殊菩萨，当面见到却又不认识。

后来文喜禅师多年以后悟道了，就在庙上做饭。有一天文殊菩萨骑着狮子现身，在厨房的大锅上转。文喜本来是要求见文殊菩萨，这一下他反而拿起锅铲要打文殊菩萨，他说，文殊是文殊，文喜是文喜，你来这里捣个什么乱呀！文殊菩萨就升到空中说：

苦瓜连根苦甜瓜彻蒂甜

修行三大劫反被老僧嫌

文殊菩萨是古佛再来，七佛之师，修行了三大阿僧只劫，今天来看他，还被这个老和尚嫌，挨了一锅铲，就骑着狮子跑了。

后世修道的人引用“前三三，后三三”，就是文殊菩萨告诉文喜禅师，修行还是要注重“前三关，后三关”。这是用道家解释禅宗，不一定对！不过文殊所讲的前三关、后三关，这是大的。实际上拿针灸穴道来讲，关口就多了。所以我们看道书所谓“玉液琼浆，下十二重楼，直达绛宫”，当你打坐坐得好的时候，这口水源源而来，是清淡清甜的，在道家叫做“玉液琼浆”，从喉咙的骨头一节一节软骨十二重下来，是“十二重楼”，“直达绛宫”，下到心脏这个地方。口水不是像吃糖、吃饭那么咽，舌头要提起来一点，口水就一直这样下来，口水越来越多，身体越来越健康，至少可以帮助消化，胃功能增强了。所以人老了嘴巴会干，甚至会发苦，就是因为这个功能衰弱了。

尾闾关夹脊关玉枕关

一般人打坐修道，不管你走什么路线，最重要的第一关尾闾关就通不过。所谓炼精化气，打通奇经八脉就更别说了。老实讲，三关真通了的人我还没有见到过，很难真正做到《参同契》上说的“引验见效，校度神明”。不要乱吹，真的每一关都通了，内行人一看就知，当然这个内行就很难找了。“尾闾”这一关，打通也很痛苦哦。所以你们修道打坐想身体健康，结果反而腰酸背痛，各种难过都来了，这就要明白道家说“弱者道之反也”的道理，在恢复你的健康以前，是会有一度感觉很衰弱，比没有做工夫之前还要差。“弱者道之反”，也就是老子说的“

弱者道之用”。这个原理等于西方人的谚语，黎明以前的黑暗。所以每过一关都感到身体不适，并不是打坐把你坐出病来了，是身体内部本来已经有问题，因为打坐帮你恢复，在恢复的时候，反而有酸痛,麻的现象，然后就被吓得不敢打坐修道了，神仙这一条路也就走不下去了。所以你本身没有神仙的骨格，碰到真的神仙，他就算把方法告诉你，你也不会！

我们从粗的观点来讲，人的脊椎骨有很多骨节，一层一层，当阳能的气向上升，等于太阳上升一样，要经过海底爆出来。阳气要走通这个背骨是很困难的，尤其是年纪大身体衰败的人，都是透支过多，尾闾关没有打通。又因为炼精化气做不到，有形的精力到这一关早就漏了，所以年轻人修道的搞成漏丹，到了色欲这第一关都撑不过。就算能撑过关，以后又垮，垮了再来，永远冲不上去这一关。这是讲有形的哦！这还不算是正统的道家，只是讲身体方面“引验见效，校度神明”。

第二关夹脊关，影响到胃，到了背脊两个肩胛骨的中间这一关，更难打通。当年我看到有个修道的人，都七八十岁了，红光满面两眼非常有神，可是背是驼的，跟画上的神仙不一样，所以我后来才懂这些画家没有看到过真神仙。这个老头子是修道的，佛也懂，精神奕奕，身体也很健康，但是他坐在那里好像一只鸭子一样。我们年轻人都叫他老师，反正当徒弟的人都是“道者盗也”，你爱听我们叫老师，我就叫得特别勤快一点，你爱什么都帮你弄，心想你这个道就传给我了。后来跟他熟了就问他，师父，你这个背是从小就弯还是做工夫弯的？他说是做工夫弯的。我说，那修行先要做这个工夫啊？他说是的，然后带我去看他怎么打坐。他人弯起来像个球一样，鼻孔对着肛门，这个本事大了，你们练过芭蕾舞、瑜珈术的不知道做不做得到。我一看他是一个肉球嘛！等一下他出定了，慢慢起来也蛮端正，面带红光。

我想这些人都有道，就像是《蜀山剑侠传》一样，每个都有一套专门工夫！不过我总怀疑道是否这样！像这种道我也不大喜欢。这个人也讲出一套道理来，他说白鹤和乌龟是长寿的动物，白鹤的脖子很长，睡觉的时候把脖子卷起来，鼻子插到屁股这样睡觉的，它的呼吸在自己内部通的，所以能够长寿。乌龟会深呼吸，我曾亲自抓乌龟观察过，大的乌龟次数少，小乌龟多一点，它会慢慢把头脚都伸出来，旁边要很静，你才听得到它吸气的声音。吸进来以后它把头向里头缩，过了两个钟头都不动，这口气保持在那里，这个工夫就叫做“服气”，修瑜珈术和气功都有这种修炼的方式。孔子也讲过“食气者寿”。不过孔子又讲一句话，“不食者神明而不死”，所以孔子也晓得有神仙，这要看《孔子家语》（编按：有些材料不同）才知道。这个“食气”道家叫做“服气”，也叫做“伏气”。

这些奇怪的人物不晓得有多少，都是我亲眼见过的，等哪一天写回忆录也许会把他们都记录下来。那个人讲的理论好像是对的，但我就觉得不对，人到底不是普通动物，人体是直立的，为什么练工夫打坐要把鼻子对着肛门这样通气?他们一家人都修道，他家里头没有椅子，铺席子大家一起打坐，要出定以前，他和太太、儿子、女儿五六个，就像几个肉球在房间内翻斤斗，翻过来翻过去，鼻子对到下部，大概滚了五六分钟，然后再坐起来，人再慢慢直起来。他们的理论就是“伏气”，用自己的元气营养自己，使人体达到长生不死。实际上我后来研究结果，他的夹脊一关就没有打通，四川话讲这个人就成罗锅了，背弯起来气憋在里头，胃呀肝呀都受影响。可是他们是有一套工夫的，都不简单的。

还有一个人，我要跟他学，他不许我叫他师父，要叫他老师。他的头是摇动的，很有意思，因为他玉枕关的气走不通。我们假使把人体分成三节，这个精、气、神三大关要把它打通很难，尤其是玉枕关的气，好难走通啊！你们说，自己是学佛的，四大皆空，何必管这些！你啊，一大都空不了！不管道家、佛家，这个生命肉体的法则是呆定的，等于太阳一定是这个行度。至于说学佛的可以不管它，可是你受它左右就空不了，所以道家、密宗非要把身体搞到绝对的健康不可。绝对健康就是“日月合璧，璇玑停轮”，身体的感受障碍没有了，才可以谈修道。

但是光打通气脉这一步工夫就很难了，规规矩矩修也要十几年。至于说你们诸位，又想赚钱升官又想得道成神仙又想成佛，世界上好事给你占完了，哪有那么便宜的！你来磕个头，老师呀，你要传我！做了三天工夫就想飞到西天去，然后来说，老师，没有效果。去你的！你样样都想，好事不做一件就想自己成佛得道，那我从小到现在几十年，都没有得道，我不是白玩了！我多冤枉呀！所以不简单真是不简单，我讲的都是实际的经验给你们听，平常很少讲，不过你们记起来都可以成为卖钱的文章。

难下降的前三关

现在修道的没有一个是真正道家的人，学佛的也不懂做工夫的重要。我们看龙树菩萨，这位菩萨是中国八宗的宗祖，不论禅密都是他。他懂得医药又知道自己哪个经脉、穴道的气不通。虽然经脉、穴道同修道没有多大关系，但是经脉走通身体不会摇动，才能真正入定。你要看到真正佛菩萨的相，他一定是很端正的。隋唐以前西藏塑的佛菩萨像是对的，一个真正有工夫的人，他的身体到腰部是越来越细，肚子会收进去，小腹越来越充实。不是说这里鼓出一大块就是丹田了，那是肉田，不是丹田。你看一个人肚子大大的，你用两个指头去碰却是松松的。真正修道的人这里是硬实的，并不用力，元气是充满的。当然也不能太瘦，像我抽烟太多，是靠不住的，不要以我为标准。你们看佛像身体是圆的，那是有他道理的。

我们把这个“前三关，后三关”讲了，把这个法则配到人体上，“冬至一阳生”，由海底尾闾背上一直上来，子月丑月一直到乾卦到顶。这个由下面上来叫“督脉”，学医的更要懂了。为什么叫“督脉”呢？督者督导也，是总的、督促的意思。我们人体五脏六腑都挂在这个“督脉”上。五脏六腑从这个喉咙之下，肺、肝、心脏、胃，一直到肠子都这样挂在这个背脊骨上。

人和畜生不同，畜生的身体是横的，五脏六腑挂在背脊骨不同。所以佛经里畜生道叫旁生也就是横生。

人这个五脏六腑挂在背脊骨这里，所以这个“后三关”其实不止三关，在没有走通以前，身体很难完全健康。而走通到顶乾卦的时候，多半修得红光满面，这个叫做“进阳火”。阳火上升，阳气上升还没有到“退阴符”呢！上升以后必定要下。到这个时候你不想睡觉了，因为精神饱满而不想睡觉。如果你不懂道理，有时候就会发神经了。

当这个阳气到五脏六腑时，五脏六腑就发现毛病；到眼睛时，眼睛发出毛病。像我每一个机能都出过毛病，我都是亲身尝试了又尝试。有时候为了试试是不是这个道理，我强拿自己的命开玩笑，我偏把它弄坏，弄坏了以后再来。工夫到这一步就要看看是不是这样，三番几次试验确定是这样才罢手，当然随时准备眼睛瞎了耳朵聋了。譬如有一次我试验气到某个地方耳朵会听不见，我仍然去上课讲《孟子》，我讲归讲，但是我耳朵一点声音都听不见。如果把自己身体看得严重的话，一定不会去上课，先去住医院检查。我这个脾气是，格老子充其量死！万一倒下去了，你们诸位一定会为我哀悼，然后报纸登上这个人为学术而努力至死，大家一叹然后把我烧了。还有一次也是讲孟子，耳朵听不见声音，不是气到那里，是耳屎塞住了！有一次一个同学在这里打坐，觉得身上东痒西痒，以为是气脉打通了，结果搞了半天是个蟑螂在身上爬！

刚才说到前三关很难降下来，降下来会怎么样？你过了这一关，眼镜要重配了，你本来假使是四百度，现在减轻成两三百度，可见这个生命的功能强得不得了。到鼻子，鼻子出毛病，并不是鼻子眼睛原来是好的变坏了，而是本来有毛病，这一股生命的力量要通过堵塞的地方显现的。我相信就算是有癌症的话，你工夫真到了——这一股力量道家的名称叫做“丹”——到了那里，像钴六十照射，什么癌细胞细菌都非杀死不可，这个身体所有的障碍都给你打通。这个气降下来就叫走前三关，降下来以后周流，叫做小周天。

第十五讲

穴道与针灸

经脉与医道

生活习惯影响气脉

穴道与针灸

上次讲到十二辟卦的“周天”这个法则，一般所谓的道家讲的两个名称：一个大周天，一个小周天。元朝、明朝以后，道家的修炼方法演变成强调小周天是人体的“任督”二脉，就是背部的督脉，和人体前面的任脉。中国的医学提出来人体有所谓奇经八脉。

提到中国医学，前面讲过，在古代整套的治疗，就是:“一砭、二针、三灸、四汤药”。因为熬汤药麻烦，也有把汤药变成膏、丹、丸、散的形状，那是后来的进步。像伤科的膏药是熬出来变成膏的，丹是一块一块、一片一片的，丸子是搓成球状，散是粉状的。以前中药店请一个师傅，第一就要考他这个膏、丹、丸、散是不是都会，这个技术可以说是中国古代医药的手工制药业。

所谓针灸是要下针入穴道的，这个人体的穴道是中国老祖宗独特的发现，很早就晓得有三百六十几个穴道，配合道家和《易经》的思想，太阳在天体的行度一天一度，这个躔度一年有三百六十五度多一点。事实上，我们现在发现穴道有四百多个，甚至不断还有新的发现。除了在哲学上配合太阳系的行度以外，我们古代也有实际的人体解剖。我在讲中医学的时候常常说个笑话，西方医学的发展虽然比较迟，可确实比我们的准确多了。但是他们的解剖学是拿死人来解剖的，所以他们的生理学我说不能叫生理学，而是死理学。

中国古代用解剖来发现穴道是很残忍的，是拿活人解剖的，就是把死刑犯做解剖。历史记载殷朝的纣王非常残暴，因为他也好奇，就让医生解剖犯人来找穴道。王莽时候也做过同样的事，把判死刑的囚犯拿来当场解剖，太医院的医生都站在那里对证，看有没有这个穴道，是不是这个穴道，位、置是否准确。到了元朝，成吉思汗的宰相耶律楚材制作了准确的铜人图，把医学没有求证完备的这些穴道都补起来。元朝这个宰相实际上是金国人，这个人是满蒙种族里一个了不起的人物，天文、地理、政治、军事无所不知，同时也学禅宗也学道家，样样都懂得，医学尤其好。他很多的医疗经验是在战场上就地诊治受伤战士摸索出来的。

这个针灸的穴道，要配合十二经脉。在座的年轻同学现在一窝蜂学习针灸，真正要懂十二经脉的哲学原理就要了解《易经》的十二辟卦。前面我提到过“子午流注”，这个是气血流动的道理，武术里的点穴就要配合“子午流注”。依我的一点点经验，如果把点穴同针灸原理配合起来，治病可以不需要针灸，一个指头炼好就可以治病。可惜这一门功夫现在几乎失传了，这些学问很多流散到民间，甚至到海外去了。

我们中国的医学留传到韩国与日本，这一派汉医普通称为“东医”。有一部《东医宝鉴》，是韩国、日本关于汉医的书，很值得一看。

经脉与医道

上次提到古代的小儿科，为婴孩诊病，不是摸脉，只是拿指头来看，从指头手心的颜色就可以判断病情。又譬如刮痧，也是一个专学，很多病拿块石头刮一刮，或者是在皮肤上放一点血，病马上好了。有一位朋友患血压高，他就自己放血，方法是拿个针在头顶百会穴，咚！一下，只有一点点血出来，人就舒服了，血压马上下降了。这个话我只是讲给大家听，你们千万不要

去试。这个朋友不懂医，是自己乱搞碰巧成功了。后来我告诉他不如在脚部放血，在头顶上放血毕竟危险。

当年乡下这些所谓放血，有一种民间古老的“挑”法，叫做“挑羊毛疔”。我现在很后悔，当时不肯学，认为这些是迷信，真可惜！有些老太太不一定识字，看她在病人背脊骨一块一块地摸，哦！在这里！随便拿针这里一挑，只是挑破一点点，一抽就有一根白白的毛，抽出来病人就舒服了。这个东西有些地方叫做发“羊毛痧”，也有些生疮的叫“羊毛疔”，一挑就好了。看起来好像很土很俗气很古怪，实际上是人类文化几千年的经验累积的结晶，原理不需要知道了，也不懂，但是它实用。

在十二经脉以外，有奇经八脉。这个“奇”，不是奇怪的意思，这是《易经》的一个名称，双数为偶数，单数为奇数。奇经八脉就是单数，不属于十二经脉，十二经脉是六阴六阳相对的。所以讲针灸的道理，“病在上者，其治在下”，治疗的时候不一定头痛医头，脚痛医脚。“病在左者，其治在右”，同样的道理，“病在下者，其治在上；病在右者，其治在左”。什么理由呢？因为人体的神经以背脊骨为中心点，是左右交叉的。人体的神经为什么这么古怪？因为人体有骨节，我们手要扭动，所以经脉会这样转弯。

这个道理在《易经》上有一句话，“曲成万物而不遗”。老子发挥这个道理，说了一句名言——“曲则全”。人体是一个完整的系统，它的神经左右交叉，不只左右交叉，还上下交互，同画卦一样。因此中医才讲“病在上者，其治在下；病在下者，其治在上”。为什么老年人两腿没有力气，走不动了？光医腿还是成问题，他的腑脏不健康了，荷尔蒙分布不平均了，或者是自律神经，或者是某一部分系统有了问题。光是头痛医头、脚痛医脚是不通的。所以中医原理同道家、《易经》、老庄、修道有密切关系！因此必须要熟读《黄帝内经》，其中包括《灵枢》、《素问》两部分。再要了解《难经》，“难”就是问难，一个一个问题提出来，提了“九九八十一难”，讨论最难治疗的病在什么地方，都是医理学的问题，所以《难经》读了不一定能医病。

这些都同奇经八脉有关系。所谓奇经八脉，指独立于十二经脉以外的一个系统。普通所讲督脉都认为是背脊骨一直上来，从尾椎骨开始，一路上来到后脑这个地方。其实不止上到头顶，也从后面颈部转到脑内。所以上次提到过，同善社演变到现在的一贯道点窍，乃至很多的旁门左道守窍等等，它的基本理由是督脉的顶点在眉间这里。实际上是不是如此，在医学上还是个问题。离开医学，光讲气脉之学也是问题。所谓任脉就是从小腹开始，下来到男女的生殖部分会阴，一路上来则到咽喉。还有中间环腰的这个叫带脉，女性要特别注重的是带脉。

这里有好几位同学要想考中医，我是很反对的，因为照现在的考试方法，你们都行，都很高明；但是照我的标准，你连《黄帝内经》都读不通，也解释不了，然后去考医，那是不应该的。所以有一两位同学考试通过，听我的话不敢给人看病，宁可开药店算了。因为有几次看病开药，病人吃了以后没有好，处方拿来我看，他方子开的都对，不过我说不能那么用的，因为有年龄、性别的不同，你不晓得活用。我说带脉对女性重要，大家听起来以为是笑话，学医的修道的都要注意，因为女性的生命能在上身。刚才讲的阴阳相反，旧时母亲和祖母她们那个长头发，要坐在梳妆台梳个把钟头再盘起来，上肢并不觉得累。可是你叫男性学女性两手伸直拿报纸，半个钟头不准掉下来，他绝对受不了；女性就没有关系，受得住。

男性的生命能在下半身，你叫他立正站一两个钟头站得住，你叫女性立正站一个钟头，那要她的命！女性站不住的。所以你看男人走路，是膝盖头在动的走。年纪大的男人，膝盖头不大弯得动，走路就不是那么灵便了。女性走路是臀部摇动走的，这是两性的不同。所以中医望、闻、问、切，病人一进来已经看出来了，这是知识。我有时走在朋友后面，看到这人走路两个手不甩动，我会说注意哦！心脏可能有问题，去检查检查吧。因为大部分心脏有问题的人，手臂就不动了，你们走路感觉一下，两手是不是平均甩动。

生活习惯影响气脉

实际上外形出问题就是因为内部出了问题，面相就看得出来。譬如鼻子歪了，或嘴歪了，那是习惯一边睡，他应该反过来睡几年，鼻子慢慢就会正了：这虽是笑话，但要注意，一个小动作有时可以治大病。我们的健康自己都知道，尤其到了中年以上更明显。所谓“五十肩”也叫“肩凝”，肩膀这里肌肉神经凝结住了。中年这两个肩膀难过，走路时两个手就不大甩动了，就像戏台上的曹操一样，脖子也僵了，头不能随意转，也经常会痛。所以自己要晓得运动，晓得调节，才能保持健康。

我举几个例子引申“前三三与后三三”，现在还没有离开这个题目，这一条一条发挥起来都与用功修道有密切关联。前面讲过女性要注重带脉，有时候劝我们这些中年女道友，把肚子练小一点，腰粗了就表示你生命的能量不凝聚了。譬如看到一个年轻朋友肚子很大，爱喝啤酒，他还自称练过气功，我在他肚皮上一抓有两坨肉，这就不好了，因为气不“凝聚”。真正修道也就是“神凝气聚”。

你们学医的同学，好好立志去研究，把东西文化融会起来。学医是为了对人类生命的学问做贡献，假使学医只为了容易赚钱，那不值一谈，动机就不对了。佛经有一句话，“因地不真，果招纡曲”，动机不正确，不会有正确后果的，所以我再三强调这一点。

例如督脉就是中枢神经系统，人体以这个背脊骨为中心，我们五脏六腑都挂在上面；任脉是自

律神经系统。有时候年纪大的人肌肉歪了，讲话会抖动，在医学上就是自律神经失调。所以任督二脉是很重要的两大神经系统。现在医学归纳人体有七大系统，骨骼系统、神经系统、荷尔蒙内分泌系统，有脑下垂体、甲状腺、肾上腺等等多得很。还有消化系统、呼吸系统，各有不同。科学及医学的进步，对我们旧的东西有新的帮助和了解；对于现在研究道家的学问，研究生命的道理也有帮助。

但是到现在为止，世界上真能贯通中外古今医学的人还没有，因为办医学教育的人多半都偏重一边，不大了解沟通的重要。我相信道家与中国医学的东西如果结合西方医学，对人类保健和疾病治疗的贡献会很大。有时候我发现有些很严重的病，只要懂了这些病理，两毛钱就治好了，乃至不花钱；再严重的病，常常一个动作就治好了。

所以我常说，西医救命，中医治病。有些急症，例如胃出血了，你不相信西医，不赶快去打针，偏要去看中医，那你自己找死。你认为三个指头把脉非常准确，我却觉得不大保险。中医摸脉叫做三指禅，这个不是禅宗的禅，不要搞错。凭三指真能够判断到内部的全体吗？那太难了。除非你打坐工夫已经到了二禅以上，或到了“心物一元，自他不二”的境界，那时你这个指头把脉并不是光靠脉，是靠心灵的电感，自己与病人的身体合一了，才能体察出来病症。几十种脉象，要靠三个指头去感觉，粗细浮沉长短迟速，还算容易感觉，有些脉就比较难体察了。三个指头摸人家的脉，嘴里还跟人家讲话“股票今天怎么样？美钞多少钱啦?”如果碰到我，赶快把手抽回来，宁可自己去抓药。再看老前辈把脉的时候，眼睛一闭，叫他都不理，那才是真把脉。有时候迟疑十几分钟手不拿下来，皱眉头去体认。现在是随便摸摸就开药方，这种医生不看也罢。

我们再讲回任督二脉，常常有人找上我，我也不认识他，“想请教老师一个问题，我的任督二脉打通了。”还有的说，“我的奇经八脉都通了，下一步怎么样?”我只好说:“对不起，我的任督二脉在哪里我都还没有找到，我没有办法答复你。关于奇经八脉，我听过这个名称，你都通了的嘛！我就更没有办法贡献你。”很多人认为自己打通任督二脉奇经八脉了，我说你这个叫做“凡气通”，是凡夫感受的状态，不是真正地打通任督二脉，为什么？这个里头要研究了。

我们把背脊骨这个叫做督脉，背脊的这个骨节是一节一节这样套上去，四面八方都是神经系统，像电缆一样。所以有些人胃痛难过，在背上那个骨节穴位针一针，灸一灸，通一下电，他胃就好了。因为胃的微细神经系统挂在那里，那里通了，胃蠕动的功能就好起来了。这是一个简单的例子，详细的还不止如此。这个背脊骨节是像电缆一样的神经系统，这样绞包下去。请问这个督脉假使通了，是骨节外边这些神经系统电缆通了呢？还是骨节里头？我们的骨科大夫周院长，他是正牌的西医权威，坐在后面“监视”我，我讲错了他会笑我的。骨节里头有骨髓，这个骨节中心是空的，如果骨节外面气走通就是你说的气通了，那只是神经系统的感觉来的。骨节里面骨髓的气不是那么容易感觉到的。将来我们有机会请周院长来给我们上一课，讲解这个骨节里头外头的细部结构。

我讲一个自己的经验。我的一个孩子在七八岁的时候，有一天夜里上吐下泻高烧，我这个土郎中束手无策，医生对自己的家里人不敢下手，赶快就叫车子送医院。一进去，挂急诊还等了半天，来了个年轻医生，很神气派头蛮大的。来了以后也不问，就把这孩子的衣服拉起来，说要抽脊髓化验是不是脑膜炎。我说，不准！我心里想你们都是实习医生，就算是真正医师来，抽脊髓也不准！我问他有别的方法吗?他说没有，我就说不看了。我晓得小孩子抽了脊髓将来问题多得很，非常严重。我有个小师弟，学问好，工夫好，当年抽过脊髓，到现在总是脑力不够、散漫。所以我不让他们抽脊髓，就抱起孩子去找我认识的一位余医生。他一看说很严重，开了美国新到的一种特效药。我让太太把孩子抱回家，自己上街去找药房，半夜十二点多，敲开几间大药房都没有这个药。

我只好再挂个电话吵醒余医生，告诉他这个药买不到，能不能换别的药？他说最好是这个药，但是现在这个情况，你回去买一瓶汽水给他喝喝再讲啦。我一听晓得他很疲劳了，高明的医生也很可怜的，昼夜不得休息，要体谅人家。我想想自己的孩子嘛，生死有命，听天由命吧！我就把余医生当菩萨，买汽水回来给他喂了半瓶，结果他也好了。所以脊髓千万不要轻易抽的，抽不得呀！脊髓抽掉非常难长回来。这个不是道家炼精化气，脊髓虽然不是真精，但的确是精的重要一部分。后来我这孩子在美国读到大学，回来说他跑步运动都是第一。我说你还第一呢！七八岁时候我如果放松一步，你这个脊髓一抽，你现在的背就是弯的。这就是经验，要懂得这个道理。

第十六讲

各家各派的气脉说

神光落地的人

气脉真通和假通

各家各派的气脉说

现在西方世界很流行瑜珈术，印度的瑜珈术渊源久远，同佛教本师释迦牟尼佛是一个时代，都是印度文化的支流。现在普通讲瑜珈术是指身瑜珈，是运动，身体的动作。身瑜珈也很高明，同中国武术的所谓南派的工夫，武当派的都有关联。念咒子是音声瑜珈，另外心瑜珈是心理方面，在印度已经失传了。我们中国翻译的佛典中，很重要的一部是弥勒菩萨的《瑜伽师地论》，有一个学派叫瑜珈学派。瑜珈是中文音译，瑜伽师是指学瑜珈专门修道的人，“地”则是一层一层的程度。《瑜伽师地论》是唯识学派所讲的，是如何由凡夫求证成佛之道的着作，可算

是印度的哲学、宗教修养方法。它分成十七地，不是讲程序，不是讲成就的阶段，是把这一套修持的学问规范成十七部分。

现在世界上好几个瑜伽大师都是印度人，有的三岁就有神通，譬如你们年轻人喜欢看的一本书《大师在喜马拉雅山》，他就是一个。这一类走的是印度教的瑜珈路线，他们傲视一切，认为天上天下唯我独尊。他们是有些神通，各种各样，都称教主了。前几年禅宗在美国、欧洲不得了，后来又风靡瑜珈。现在欧美有一个新趋势，就是极力崇拜中国的道家，不过没有几年也会下去的。你们要注意，不要看到人家一窝蜂，就认为我们中国人了不起不是你了不起，那是中国的祖先们了不起！虽然道家开始流行，但是瑜珈术这个新生的气象还没有下去，并且影响越来越大。譬如天主教、基督教很多也在研究打坐，都是受瑜珈术影响。瑜珈术也有打坐，也有禅定，所以禅定是共法，学过佛法的要知道，不要自己闭门称王。

瑜珈术后来经演变又进入佛家，与密宗在修法上合在一起，讲三脉七轮。根据奇经八脉的说法，我们人体是立体完整的，就是冲脉（中脉）、任脉、督脉、带脉、阴跻、阳跻、阴维、阳维这八个大方向。瑜珈术没有管奇经八脉，它将人体从中间剖下来，垂直平行的有三个脉，下面到上面有七轮是七个部位。学密宗的人一定碰到这个问题，正式学密宗不是光念咒子、灌顶一下，这些不算数啊！正式讲到密宗的修持大法，不管红教、白教任何一教，非以这个三脉七轮为中心不可。所以在修法上，就是先修气，后修脉，再修明点拙火，等于中国道家讲炼丹。这样修下去，这个色身才会成就。

三脉是中脉、左脉、右脉。七轮是海底、肚脐、心轮（心窝处）、喉轮（女性不明显，男性有喉核）。喉轮在道家叫做生死玄关，我们摸摸喉骨，是两个扣住的，修成了会打开，内部就打通了。所以有些人讲气脉通了，只要在前面一站，连我这个外行大致看看，就知道生死玄关打通了没有。如果打通了，尽管有这个骨头在，它的形象是两样的。喉轮上来是眉间轮、顶轮，外面还有梵穴轮，一共七个部分，但是中脉是最重要的。

有一派学密宗的人，攻击中国的道家是外道，只有密宗才是正的。我这个人素来喜欢打抱不平，当着西医我就说中医好，当着中医我说西医对；当着密宗我说道家比你们高明，当着道家说密宗比你们完整。所以我一辈子四方八面都挨骂，反正不讨好。我觉得偏见很可怕，因为各家有各家的道理，是你没有融会贯通。这个三脉七轮是以中脉为主，有的学密宗的，认为中国奇经八脉没有中脉；我说奇经八脉有中脉，中脉在《黄帝内经》叫冲脉，《内经》上这个“冲”，实际上也就是这个“中”。

瑜珈密宗所讲的中脉是由海底起，通头顶梵穴轮，打通了就和宇宙相通，等于庄子的话，“与天地精神相往来”。很多人，不论学佛学道的，都认为自己的中脉已经通了，这是不能开玩笑随便说的，现在我先把学理根据告诉诸位。我必须要先声明，我没有通哦！真正脉轮一节一节通了，一定有一节一节的象征，有一节一节的作用。脉轮通了他本身的神通智能一定具备，那不是开玩笑的。你身上发胀了，不要自认为气脉通了，这是个科学，不是凭你自己的想象。

我常常问人，气脉通了转河车，要转到什么程度为止?他就不晓得必须要转到“日月合璧，璇玑停轮”，最后没有身体的感觉，身体好像融化了。融化了就不谈气脉，没有气脉问题了，所以最起码要能忘身，忘掉身体。前天几个老朋友做新鞋子穿，我也陪他们做了一双罗汉鞋，大家穿起来脚痛。我说慢慢来，鞋子穿到旧了才会舒服。庄子有一句话，“忘足，履之适也”，穿鞋子忘记了自己有脚，那是鞋子穿得最舒服的时候。可是这时候鞋子也快要破了，新鞋子固然值钱，穿下去忘不掉脚啊！就是不舒服。

同样道理，我们打坐还觉得有身体在，还有气脉的感觉，就说奇经八脉都在通啊！放光动地啊！证明你还没有忘身。就算是你忘掉了身体，还只是初步，这个肉身还没有脱胎换骨。能脱胎换骨变化了以后，就算是老人的身体，也会骨节柔软得像婴儿。有些学密的人，不承认督脉与中脉的关系，但是瑜珈术不同，瑜珈术认为中脉在背脊骨这个骨髓的中心，细如牛毛，讲得有形有象。真正脉轮通了的人，不要闭眼，自己身体内部都看得清清楚楚，那叫做内照形躯，也叫内视。内视就是反转来看自己，透视自己的血液流动，以及内部各个地方，都看得清楚。

神光落地的人

中国讲修道还有一个名称，“长生久视之道”。所以这几年我叫你们赶快修白骨观，释迦尼佛传的这个密法有很大的深义证验。我们一般人，年纪大了眼神神光落地，所以魂魄就向下走了，这并不是说神仙堕落了。因此我们附带讲到禅宗，禅宗的法门素来不谈工夫，因为谈工夫就不是禅宗了。可是禅宗处处是工夫，譬如说云门祖师讲，“我有一宝，秘在形山”；又譬如临济祖师说，“人人有一无位真人，天天从面门出人”。这些都是在讲工夫，可是一般人不了解。

说到眼神，我们提一个公案，与这个是连起来的。宋朝有一位宰相叫张商英，在禅宗里很有名，他是大彻大悟、在家成就的，临死的时候威风凛凛，真了不起。他苦读出身，考取状元，开始是反对佛的。他的太太是富人家的女儿，喜欢研究佛，学问也很好。他看到太太读的佛经就很生气，因为古代佛经所谓“装潢严丽”，装订得非常好，用布包起来。他对太太说，我们圣人孔子的“四书五经”就马马虎虎，那个外国人释迦牟尼，他的书却包得那么好！他气不过，要想写一篇无佛论来反对佛。太太说相公啊！既然没有佛，又何必论他呢？他听了就把笔放下了，对呀！这一棒打得很厉害，所以会当太太的用不着跟丈夫吵架。有一天他太太在看《维摩诘经》，他跑到后面看看，这个太太就抓到机会说，相公，你也看看人家讲些什么嘛。他一看

就放不下来啦，从此信佛修道了。

与前面这则公案类似的是唐朝的儒家李翱，他是韩愈的弟子，写过一篇《复性书》，讲心性之学大大有名。李翱最初也是跟着老师反对佛的，后来被派到湖南当太守，就是湖南省长。他听到有位禅宗祖师叫药山禅师，名气很大，所以就去看他。唐朝的太守比现在的省长权大多了，有生杀之权，是一方的诸侯。他到了山上庙子里，这位老和尚坐在太阳下面看佛经，太守站在后面，老和尚头都不回，故意不理。李翱个性很急躁，站了半天看他头都不回，很生气，拂袖而去，讲了一句话——“见面不如闻名”，等于我们现在人讲“久闻大名，如雷贯耳，今日一见，不过如此”。

这时老和尚回头对他说话了，太守啊！你何必“贵耳而贱目”呢？老和尚反击他一下，太守你何必把你的耳朵看得这么宝贵，看不起你的眼睛呢？这个李翱一听，吃惊了，赶紧回头请教，谈了很多，就向他求道。药山禅师没有讲话，手向上面一指，下面一指，就完了。李翱不懂，只好问了，师父啊！这个不懂，你明白告诉我好不好？药山禅师就讲：“云在青天水在瓶。”看起来是一个文学句子，这个里头就是工夫境界了。

药山禅师讲了这句话，李翱就懂了，当时就写了悟道的偈子：

练得身形似鹤形千株松下两函经

我来问道无余话云在青天水在瓶

“练得身形似鹤形”，由这句诗了解药山禅师人很高很瘦，是脱胎换骨了。“千株松下两函经”，松树下面摆了经书在那儿看，好一幅画面！“我来问道无余话”，药山禅师指上又指下，因为李翱不懂，师父只好在文学方面引导他，“云在青天水在瓶”。我们大家不要给他骗了！药山禅师真的只讲这个意思吗？不完全是这个意思，“云在青天水在瓶”，差不多，还不是那个道。

李翱认为自己悟道了，所以写了这首诗给师父，然后问药山，师父啊，假使悟到这个程度，后面还有事没有？后面还有工夫没有？然后药山禅师又吩咐李翱两句话，是说下山以后如何修持：“高高山顶立，深深海底行。”后世道家认为人身这个海底，究竟是不是禅宗祖师讲的这个海底呢？这是个大问号。禅宗不给你说明，非要你参不可，所谓要自证自肯，那是靠悟得到的，不然没得力量。以普通的道理来讲，“高高山顶立，深深海底行”就是儒家中庸所讲的“极高明而道中庸”。见处要高，可是工夫要踏实，要从做人做起，从戒、定、慧基本做起。这两句话同后世的道家，佛家密宗、显教做工夫有密切的关系，诸位可以自己去研究。引用王阳明的一句诗，“道是无关却有关”，你说是不相关吗？有相关；你说有相关嘛，不一定相关。药山禅师又告诉李翱：“闺阁中物舍不得便为渗漏。”换一句话说，男女情欲这一关不过，永远不成功。等于《楞严经》上说，淫根不除要想得道，是像蒸沙成饭一样不可能。

相隔差不多两百年左右，宋朝的张商英悟道了以后，看禅宗的书看到这一段，认为李翱没有大悟，没有得道，所以他写了一首偈子：

云在青天水在瓶眼光随指落深坑

溪花不耐风霜苦说甚深深海底行

我们讲了半天就是为了引用这一句话，所以费了很多时间。“眼光随指”，眼光跟着指头“落深坑”，落在深深的坑里头，落下地狱去了。张商英的诗很高明，批评李翱没有证道。“云在青天水在瓶”，一般人把这个境界当成与气脉通相等，有人打坐学佛到达这个境界，念头空了，“万里青天无片云”，想永远定下去，以为对了。张商英认为这真是笑话，是“眼光随指落深坑”。

人要死的时候是眼光落地的，因为神散了。修道要神凝气聚，如果神凝不住，气就散了，所以“眼光随指落深坑”，可见神凝不住收不住了。自己神不凝气不住，道没有修成功，就没有办法出来弘道。所以我经常说修道容易成道难，成道容易行道难，行道容易弘道更难。所以张商英说“溪花不耐风霜苦”，你经不起那个魔障，像百花碰到秋冬天气，生命就萎缩下去了，你有什么资格说“深深海底行”！

气脉真通和假通

关于这个气脉的通畅，三脉七轮如何打开，七轮打开以后就是中脉通了，密宗认为中脉通了是第一步成功，不算是道哦！今天就是给你小周天、大周天、奇经八脉、三脉七轮，都搞通了，也不算道，这只是助道品的初步，才有个基础而已。换一句话说，学禅学佛的人这样才可以进一步谈禅定了。不然你定不了，你身体的障碍化不掉，不能脱胎换骨。所以“溪花不耐风霜苦”，你有什么资格说甚“深深海底行”！

很多人在感觉上通了，认为气脉真通了，到时间不打坐就难过，然后讲这是工夫来找我，说得神乎其神。真是可怜，因为你那是个病态啊！你身体不能轻灵，始终被身体感觉状态困住，到那个时候有周期性的难过一来，你非要坐一下不可。你不能够意念一定，神凝气聚就把它化掉！你做不到，这叫做工夫吗？这不是自欺欺人吗？所以我说这个叫做凡气通，只是身体的感受而已。

昨天还有一个朋友讲身上的气自己转起来，这是气脉，不过非常粗浅。我们如果把它归类，这是道家讲气脉之道的导引工夫。导引工夫发展下来的有五禽戏，后来的八段锦，乃至各种内功气功的修炼，还有我经常讲的天台宗。天台宗是中国正统的佛家，是隋朝智者大师在浙江天台

山创宗立派，山内山外之学。山外就是在家居士们也可以学的，修止观法门、六妙门及呼呵嘘等六字诀。慢慢发展下来的气功有三十六步的工夫，流到日本还保存了一部分。我认为这一类的气功都属于导引。导引也是帮助修道的基本锻炼，先把身体锻炼到健康无病，再来下手修道。否则修道工夫是为治病在做，求祛病延年而已。

现在一般把这个感觉转来转去叫做小周天，把人体前后的任督脉配十二辟卦，一阳来复的复卦，从后面督脉到顶是乾卦，前面下来配到坤卦，认为是小周天，这个还勉强可以。但是我们要千万记住，根据十二辟卦，五天为一候，三候为一气，每个月十五晚上，圆满的月亮从东边上来，这叫中气，十二节气这里叫中气圆满。六候为一节，节是阶段，越过另外一个阶段，所以一个月叫小周天。在身体上那么转，因此有所谓“进阳火，退阴符”的说法，这是元朝、明朝以后的讲法，是身体修道的解释法，我没有下结论说对不对，如果真正了解了这一面也可以。退一步来讲，你们同学打坐，有时候精神很健旺，今天坐得很好，境界很好，心境很清明。没有念头，心情又愉快，可以说是阳火充沛，下一步一定大昏沉，要想睡觉了。那个昏沉也不错，那是退阴符，闷极了以后阳能又起来了。阴阳谓之道，有正面也有反面。所以我叫大家记住这句名言：“日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰。”可是这还只是讲到后天小周天的道理。

第十七讲

伍柳派的大小周天

河车周天导引

河车不转又如何

筑基成功了

伍柳派的大小周天

我们讨论到一般道家流行的所谓小周天、大周天这些观念，普通认为小周天就是以我们这个身体为准，所谓前三关、后三关，甚至打通任督二脉转一圈，这个叫做一周天。特别注重提倡这个说法的是元明以来，道家有所谓伍柳派——伍冲虚是老师，柳华阳是弟子。伍冲虚的着作《金仙证论》，柳华阳的《慧命经》，都是很有名的着作。伍柳派是过去道家最流行的一个支派，讲神仙之道、修炼长生不老之道。事实上，《慧命经》和《金仙证论》是引用佛、道、儒三家合一的。中国文化几千年来有个大重点，从南北朝以后，所谓三教合一，到现在还在争论中，也没有统一过，但是也没有分化过。这两本着作，反映了中国文化特点，就是经常引用佛经、儒家、《易经》、老庄等等。不过有一点，所引用佛经的观念都错了，而且所引用的所谓《楞严经》的话，却是根本没有的。

所以在学术上，许多道家的书，不能使人产生兴趣，不能生起信心，因为他们经常靠执笔扶鸾的东西来引证。扶鸾是扶鸾，扶乩是扶乩。所以真正一讲学术，伍柳派的立场就垮了，因为无所根据。《参同契》不同，那是有所根据的，不管修道与否，其学术价值始终是留传万古的。清末民初的印光法师，是佛教四大长老之一，本是儒家秀才出身，后来学佛，专门提倡净土，是这一代净土宗的祖师。印光法师对伍柳派的这些修持方法骂得很厉害，经常骂他们是魔子魔孙。这一点我觉得老法师言之太过了，不免有一些宗教对立情绪在里面，欠缺一点客观。实际上伍柳派这些着作，印光法师大概没有完全研究，假使深入一点，还是会敬佩他们的。

伍柳派是绝对禁男女之欲。所谓漏丹不漏丹，这个名称你们注意，我看有些同学们写笔记写成“落丹不落丹”，不是“落”，是漏掉的“漏”。这些都是从伍柳派以后才成为道家的观念术语，佛家也照样用。伍柳派认为男女破身了，或者男性有其他的猥亵行为，当然犯戒，修道自然不能成功，就是有遗精也不行。等于《楞严经》上说的，淫根不除，要想得到真正的禅定，如蒸沙成饭，意思是说，修道也是白修。

伍柳这一派修法讲大小周天道理，强调“不漏”。它的工夫也强调从这里起手，所以注重“一阳来复”，就是生理上气机发动的时候，也就是阳气发动的时候，开始下手修，一直修到断欲，才能打稳基础。伍柳派认为，男女之间一百天不漏，这是以身体来讲，叫“百日筑基”。一百天不漏丹，差不多普通人也能做到，二三百天不漏丹的也有，这个里头是另外的问题。能永远继续达到色身绝对不漏，当然先要“炼精化气”，才有后来“十月怀胎”的修炼。怀胎是根据道家的话，就是张三丰祖师在《无根树》上提到，“男子怀胎笑煞人”。他们认为，男人有怀胎的现象，当然不是中年发福肚子大起来，是指入定生出了身外之身。道书上画的头顶上一个小婴儿出来，一般人看了都是想象在打坐时，头顶上出来一个我，叫做出阴神。伍柳派并不一定是这样讲法，不过那些道书上，下手画时观念已经错了，所以会引出来这些误解。

“十月怀胎，三年哺乳”，一个婴儿养大要三年哺乳，然后“九年面壁”。这么一算，由一个普通人开始修道，修成神仙要十二三年时间。我经常算这个账，你看我们六岁开始读小学，十六年辛苦读到大学毕业，然后可怜兮兮地找老辈写封介绍信，拿个履历找工作，头都碰破了不过只拿几千块，除了房租吃饭以外，大概买两件衣服刚好够用，如此而已。算算这个账，十二年的辛苦可以做神仙，太划得来！但是几人能够做得到？伍柳派这些书都很容易买到，现在有些地方把这些道书叫做《伍柳仙宗》，不叫做道家，称为仙学。这也可以，反正巧立名目无所谓的，等于现在大学学科分得很多一样。

伍柳派的小周天修法，有一个名称叫做转河车，在道书上就叫做“河车运转”。大家都知道这是道家的修法，可是讲句老实话，过去我在大陆上访问很多的和尚，都是很有工夫的，深入一谈发现，原来修的是这个法门。可见在文化思想来讲，伍柳派的修法非常普遍，各宗各派都是走这个路线。究竟这个小周天是不是这样？我们真正研究正统道家之学的人就要特别留意。有

许多学佛的认为，这是道家，跟我不相干。你不要糊涂了，我常说不管佛道、显密，修行就靠一个工具。这个工具就是身体，这个心。这个生理身体和这个心，不会有别的花样出来，它出来的现象是相同的，只是各家的解释不同。

河车周天导引

许多人因为自己学佛就批驳道家，也有人因为修道家就看不起佛家，实际上都是蛮可怜的。这又提到一件故事，差不多一九五〇年前后，我认识一位朋友也是老乡，他还年轻，修道家的，佛也懂，自己认为有神通了，也悟了道，各种花样多得很，玩了几十年。我讲这个人很可怜，将来会神经的。结果我的话又不幸而言中，去年果然大发神经，进了医院，然后是上不见佛，下不见众生，一切都骂完了，只有他对，结果还是神经而死，很痛苦的。他“得少为足，闭门称王”，走上一个悲惨的结果。我跟朋友讲，他尽管走错了路，总是一个修道人，就请同学们、法师们给他念了《地藏经》，依俗礼尽心。

为什么提这个故事呢？根据佛家的道理，叫做“发露忏悔”，宁可当着大众说明，这就是见解不正确的可怜之处。学佛修道的人，陷人这样歧路的为数不少，所以我们看了几十年，不要说真的成仙成佛，就连能生死之间来去很自在的都很少。由此就可以了解古人说“修道者如牛毛，成道者如麟角”的道理。

我们上次提出来真正小周天的道理，是提供给诸位参考，我这个人光研究书本的，没有工夫也没有道，同诸位一样，白发苍苍、两眼昏花、行将就木，靠不住的。现在根据学理告诉大家不要走错了路，所谓小周天是一个月，以月亮的出没为一个标准，用这个来比精神之衰旺、气血之盈亏等等。这个标准一定要记住。

所以我们打起坐来，身体感觉背上通了，走到那一关了，这样转一圈叫转河车、小周天，没有错。所谓没有错，是因为人体血液流行的法则是这样转法，所以说没有错。可是我们把打坐做工夫时身体的感受，由背部转到前面又转回到背部，然后加上意识，那只是用意念把它引导而转。在道家这是最粗浅的办法，后来属于内功练武功的，叫导引，就是拿意识去引导，引出来这个感觉的境界。道家的方法，导引属于运动方面，所以华佗的五禽图，后来的八段锦，乃至于瑜珈术等等，都是导引的工夫，都是由意识去导引。真正的道法、修道不是这样。

如果在身体导引周流就叫做小周天，那么我曾经问，这个小周天要转到哪一天为止？这个转转转，昼夜给你转，一天转个三百六十圈，你转了几十年，去检查检查身体，骨头还是老化的骨头，神经还是老化的神经，并没有改变。请问这个转动有没有作用？

导引的工夫对健康方面不能说没有作用，是有祛病延年作用的。这个作用的道理在哪里呢？不是修道工夫了不起，是因为我们人体有两个作用，一个是外在的运动，一个是本身内在的运动，所以静坐不加导引，它本身也在运动。气血流行顺着那个规律自己在流行，这是个运动，所谓“静中之动”。因运动之故，慢慢身体当然健康，这是一个很简单的道理。譬如一个人生病了，感冒也好，重病也好，就需要睡觉休息，人得到充分的睡觉休息后，思想静下来，气血的流行就会顺自然的法则走上轨道，所以能够祛病，能够延年。并不是说打坐或者修道有特殊的功效，因为人在静态中时，健康的恢复乃至进步是当然的。生命有一种本能的活动，所以我们人病痛来了，就要睡眠休息，以恢复这个本能活动。所谓静坐就是效法本能活动。常在静态中则本能活动永远在有规律地转，转到一定时间，它要爆发了，爆发出另一种本能活动的作用。那个是有形的真阳之气，是在生理现象上爆发的，那还不是无形之气。

河车不转又如何

真正的修道，这个所谓河车转动，或者把人体当做一个小周天这么转，转到不转为止。什么时候不转呢？那就不简单了，气住脉停就是不转，呼吸自然停止，脉搏及心跳宁静下来，变得很缓慢，很久才跳一下。这不是心脏病，这是气住脉停，自己都可以测验。在道书上就叫做“日月合璧，璇玑停轮”，“日月合璧”是指太阳月亮同时出现。

上次我给大家报告过，曾在西藏、昆明看到过这个现象，后来晓得中国西南一带“日月合璧”是经常见到的。“璇玑停轮”就是当天体上北斗七星好像不转动了，宁静了，到这个境界差不多了。严格说我们修道，在我个人的看法——当然我的看法不一定对——修道到这个样子的话，是“筑基”成功。这个时候当然不漏丹了，这才算“筑基”成功，还不能说是“结丹”，只算初步而已。那么要多少时间筑基成功？这个不一定，也许有人一上来就到达这个境界，也许三五天、六七天，也许修几十年都到不了，这个中间有很多的问题。再说，这样只是筑基成功，是不是小周天呢？只是小周天的法则之一。

我们到达了所谓“日月合璧，璇玑停轮”，以佛家来讲气住脉停了，差不多到第三四禅这个程度。这时我们就要提出一个问题，气住脉停，永远停在那里吗？这样就叫神仙成功了吗？我们的答案是否定的。刚才告诉大家，这样只能够算是筑基成功，气住脉停到相当的时间就是入定了。这个假使叫入定，静极必定会动。所以这个气住脉停是阴极的境界，拿《易经》来讲是坤卦的境界。如果在座有研究过《周易》的，翻开看一下坤卦上六的爻辞：“龙战于野，其血玄黄。”阳数最高是九，阴数最高是六，阴到极点的坤卦，最上的一爻就叫上六。

什么是玄？下面注解“天玄而地黄”，天是青苍色，青色的。这样的境界像汉魏时代的诗所说：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”那是天玄，是塞外草原这个青天。我们家乡那边，晚上叫“玄黄”，就是黄昏的意思。诗人王之涣的句子：“白日依山尽，黄河入海流。”为什

么不讲红日依山尽呢？所以叫同学们注意，这是一个物理现象：早晨的朝阳是红日，旭日初升；快要落山时，太阳就白了，一点火力都没有，所以“白日依山尽”。小时候念书看古人句子，都另外做研究。例如李白的“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡”，我们就问问题了，这是李白初几作的？而且他在房间坐在哪个位置？

“白日依山尽”是黄昏、玄黄。玄黄是阴极境界，在这个境界静久了，血液开始变了。用《易经》的辞句，血液要变橙黄色了。身体上气机流行转动的感觉，说是小周天，也可以承认是对的，因为气机流行的法则有规律的，同小周天流行一样。但是真正的道家所谓的小周天，是月亮的行度景象，是以地平面为准而看到的现象，跟现代天文学没有冲突。天文学所讲的是数，也是整个天体的运行。

筑基成功了

所谓小周天是月亮之出没，就是我们修到身体气脉一部分一部分转通了。转通了以后，到达什么程度呢？像十五的月亮一样明，而且昼夜长明。工夫到这里，当然所谓奇经八脉通了，不再有身体的感受，身体不是障碍了。譬如我们坐在这里身体有感受，吃饱了知道饱，饿了知道饿，腰靠着东西觉得有个腰。到那一步以后，自己身体好像空灵了，没有感觉，自己觉得这个身体像一片树叶在虚空中飘一样，昼夜长明，永远是十五的月亮。不像我们打坐，有时候昏沉了，坐到不昏沉时，精神刚刚来了，对不起，两腿发麻，只好下座了。自己安慰自己说，也打过坐了，做过工夫了。

奇经八脉通了就不一样，什么腿麻不麻，不会麻的，一身都是快乐舒服，在乐感中，每个指头、每个细胞，全身到头顶都在快感中，是昼夜长明，永远身心清明的状态。这时头脑越来越清楚，不再睡觉，因为不需要睡觉了；也用不着戒律了，也无所谓禁欲了，因为没有欲了。为什么？他本身的快乐取代了欲界的男女之乐，看到男女之乐很低级，不值一顾了。这是《楞严经》上说“于横陈时，味同嚼蜡”的境界，所谓“乐变化天”。佛经其实把工夫都讲完了，可惜一般人看不懂。

“乐变化天”，到这个时候无所谓戒了，因为他本身“内触妙乐”，他的意念就可以发动身心内外绝妙的快乐，人世间的欲自然就没有了。也就是道家术语所谓：“精满不思淫、气满不思食、神满不思睡”。也是俗话说的“昼夜长明，六根大定”。这时头脑之清醒，智慧之开发，不必用心一切都自然来了，不管打坐还是睡觉都一样；而且夜睡无梦，好像睡其实没有睡着，自己觉得是休息一下，始终没有睡着，可是这个肉体已经得到了休息。

这样是小周天的初步，假定气住脉停叫筑基——我是假定的，我不是神仙。接着下一步你会吓住了，进入一个大定，什么都不知道了，好像大昏沉。定多久也不知道，时间空间都忘了。这样就像是月亮东升到圆满，乃至到廿八，一点光都没有。为什么如此呢？这是自然的法则。因此大家学佛修道打坐有许多问题，其实都不是问题。许多年轻同学常讲，老师，我这几天睡不着。睡不着就睡不着！一天当两天用，还划不来吗！我们一辈子假使活六十年，三十年都在床上。如果三十年不睡觉，等于活了一百二十年，睡不着更好。

又有些人说，老师，我这两天光爱睡。光爱睡就让它睡！我觉得睡是人生最享受的事，我也最爱睡，可惜我没有时间睡，很可怜。我常常觉得“一被蒙头万事丢”，把被子拿来一盖的时候，不空而空，不放下而放下，这是我诗里的句子。所以我常常告诉同学们，碰到最困难痛苦的时候，睡觉去，睡醒了再说，有时候事情是会转过来的。阴极又阳生，这就是昼夜的现象，也就是一个月的现象，所以月亮的行度谓之小周天。

大周天不同了，伍柳派的道家把这个前后转叫做小周天，几十年来我也常常考验人，大周天在哪里？有些答道，大周天左右转。如果就在肉体里头打转，转了半天，还是在肉体内，还是没有修炼好。妄想了几十年想成仙，结果就像是胡大川的幻想诗最后一句：“一念忽回腔子里，依然瘦骨倚绳床。”这一念回头并不是岸，依然还是一把瘦骨头靠在床上，什么道都没有修成。因为我是个瘦骨，所以我常常想到这个诗。

第十八讲

干支阴阳与方位
四象五行皆藉土
颜色的作用
访道青城后山

干支阴阳与方位

提到中国文化，有一套是属于阴阳家之学，并在《易经》的学问里头，所以天干、地支首先要弄清楚。这张简单的十二辟卦图表很有用，外面第三圈，只有地支，天干没有记上去。你把这个圆圈画上去，简单东南西北画一个十字，定一下方位。诸位把冬至找到，“冬至一阳生”，冬至是子月，亥、子、丑分别是十月、十一月、十二月在北方；寅、卯、辰是一月、二月、三月在东方；巳、午、未是四、五、六月在南方；申、酉、戌是七、八、九月在西方。东南西北配合十天干、十二地支，东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土。刚刚提到的原文“故推消息，坎离没亡”，坎卦在天体代表是月亮，离卦代表太阳；坎卦在人体代表精血，离卦代表神、气。再回转来说到有形的，坎卦代表肾、耳朵，离卦代表心脏、眼睛。我们现在用的名词是代表，这就是中国阴阳家所谓配卦。

现在看原文，“坎戊月精”，坎卦代表月亮的精华，卦中间一阳属于戊。“离己日光”，离卦

代表太阳，卦中一阴爻属于己土。戊己两个都是土，大家先要了解干支阴阳：

图……

甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，是天干。甲乙木，丙丁火，庚辛金，壬癸水，戊己土。古书上说甲木是阳木，乙木是阴木。甲木是木没有成形的那个元素，乙木是成形了的木头。一个是有形的，一个是无形的。丙丁也是这样，丙火是火之气、火之源、火之能，是功能的能，丁火是有形的火。这里头阴阳家学问就很大，这是中国古代的科学。

譬如火，我们电灯的火究竟是阳火还是阴火？太阳热能是阳火没有问题，木材烧的火是阳火，瓦斯这个火是阴火。有一种电是阳火，有一种电是阴火，其中作用绝对不同。所以我们把瓦斯开了用手去感觉，是冰的，阳火、阴火差别就很多。地支也是这样，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，这个北方亥子是水，东方寅卯是木，南方巳午是火，西方申酉是金，辰戌丑未这四个是土。

《参同契》这个地方没有讲地支，读书就要另有眼睛了，这一段先讲天干。“坎戊”代表了月亮，“离己”代表太阳。为什么这样配呢？我们修道做工夫就要了解，修道的话，日月两个最重要，戊己这两个都属于“中土”，中间的土。所以他下面讲“日月为易”，这是他对《易经》的解释。以我个人的观点，历代学者只有魏伯阳《参同契》上这句话所下的定义是颠扑不破的。日月叫做易，上面是日，下面是月，就是甲骨文里面日月的写法。

“刚柔相当”，我们讲《易经》时有阴阳刚柔，尤其孔子在《易经系传》中也用到这些。阴阳是物理的两个代号，也可以说是正反两个代号；刚柔是物质的两个代号。物质没有形成以前可以拿阴阳来代表，成形之后就叫刚柔；形而上叫乾坤，形而下变成天体就是坎离，就是日月。“日月为易，刚柔相当”，怎么叫“相当”？是相对的意思，门当户对，各有它应该的位置、应该的立场、应该的分量、应该的价值，这就是刚柔彼此相当。月亮跟太阳各有为主的时候，夜里月亮做主，白天太阳做主。如果夜里出太阳，白天出月亮，就天翻地覆了，不相当。

四象五行皆藉土

“土王四季”，中央戊己土，春夏秋冬都靠土，土也代表胃。你们学算命卜卦，还有学中医针灸的，要特别注意这个问题。有关胃的穴道常常针灸一下，把握这个“土王四季”，因为胃气是与很多病有关联的。譬如感冒，凡是感冒一定胃气不好。胃气不好不是讲胃溃疡或发炎，而是胃气衰弱，寒了。所以你治感冒要随时照顾胃，胃健康了感冒自然容易好。换句话说，胃衰弱了，感冒容易来。光治感冒不治胃，效果很差，你们学医的可以试试我的老土办法。

“罗络始终”，“罗”就是周围这一圈，“络”就是脉络，蜘蛛网一样把它连起来，始终离不开土。所以道家乃至阴阳家，看风水算命以及学医的，有两句老话要记住：“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬。”道理是什么？我们拿哲学的立场来讲，土是地球，人类文化是离不开地球的，在佛学就是欲界众生的文化是以地球为中心。宋元以后中医分四大派别，北方的主张“四象五行皆藉土”，胃最重要，“胃土”健康了，百病就去了。所以北方一派的观点是，任何病都要先照顾这个胃。

南方一派反对。清朝以来，南方一派都出名医的，他们主张凡是有病的人都是肾虚，要先补肾水，也就是“九宫八卦不离壬”的原则。把壬水补足了，病就好了，事实上两派都对。“青赤黑白，各居一方”，颜色代表方位，北方是黑，肾是黑；西方是白，肺是白的；南方是赤，心脏是赤；青是东方，肝是青，这就是“青赤黑白各据一方”的道理。南方、北方饮食不同，气候不同，土质不同。北方人大碗吃面，包子、馒头大口吃，肠胃容易吃坏。所以北方“皆秉中宫，戊己之功”，胃很重要，夏天以泄为主，把肠胃清理。但是北方人到南方来，不要随便给他泄，会泄虚的。南方人有些好吃懒做的，“饱暖思淫欲，饥寒起盗心”，肾亏的多，先补肾为主没有错。

壬癸水就是精水，老年人壬癸水没有了，嘴巴张着看东西，实际上他嘴里发干没有口水，早上起来发苦。所以道家说“玉液还丹”，打起坐来嘴里的口水叫你直接咽，这个才是“玉液还丹”，不是“津液还丹”。打坐坐得好，口水清凉发甘，有时候还带檀香味，这个才是“玉液还丹”，久了以后，皮肤骨节都会变的。

颜色的作用

这里顺便告诉大家中国文化讲颜色的作用，现在西医也研究了，过去是绝对反对，认为没有道理。现在晓得蔬菜的颜色，与人体营养都有关系。譬如我们过去讲赤豆(红豆)，大家发脚气病，心脏不好可以吃，因为赤色入心。绿豆利水，青色入肝胆，黑色的入肾，白色的入肺。所以五色、五味同人体都有关系。过去中医鉴别新鲜的生药，干的不算，生药的叶子，有几枝有几个杈，开什么花，就可以断定这个药对人体有什么作用。这不是玄学，譬如中央戊己土是黄色，胃是黄的。有个药叫鸡内金，就是鸡胃里面黄色那一层，磨成粉是帮助消化的，因为胃的功能就在那一层。

有许多看风水阴阳的，以及搞密宗的都在玩这一套。我是无以名之，这些都是自欺欺人。一白二黑三碧四绿五黄，六白七赤八白九紫。他用来算这个方位，什么方向好，什么时间好，哪个座位不好，这个月在这个方位，下个月在那个方位，搬来搬去，这些我全懂，但是我全不管。不好的方向我来坐，看它怎么样。我坐没事，你们一坐就有事，因为你们自己怕了。见怪不怪其怪自败，我就一正到底，当然有时拉肚子，有时多吃一点，人啊！随时都会碰到好的事不好

的事，你以什么为标准啊？不要迷信！但是说迷信又不是迷信，它是科学，要善于应用。

因此古人讲，“善于易者不卜”，真学通了《易经》是不算命不看相的。为什么要看相算命呢？“有疑则卜，不疑不卜”。过去有句老话，“心思不定，看相算命。”既然来看相算命，就是心里有怀疑，你怎么说都灵。那些心思定的人，你拉他看相他也不看，忙得很，哪有时间搞这些！可是话说回来，这一套正确运用是科学，善于运用可以成道，不善于运用通通是迷信。我没有做结论，结论诸位自己去做吧。

现在是介绍到“青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功”，青赤黑白都要靠中宫“戊己之功”。在身体内部，戊己就是胃，脾胃不是肠子，肠子不属于戊己。辰戌丑未四个都是土，肠子是未土，是另外一条路向下走。

道家讲中宫是心窝子以下。男女老幼最好守中宫，这样至少胃健康，守窍不如守中宫，这个我倒同意。你们守上窍、下窍，问题多得很，修道到最后，还是靠这个中宫起作用。修到中宫充满了的人，可以不吃饭了，就是道家说的“气满不思食”。当然不要故意饿！有两个同学这两天不吃饭，我警告他，你弄到胃出血开刀我不负责。这不是玩的，要中宫气充满才可以不吃。你说我吃不下，这是病，能够一个人吃得完一桌酒席，或者可以不吃，这个叫不吃。你说我吃下去不舒服，也是胃病，不叫工夫到。所以真正工夫到了，一桌菜饭可以吃完，胃口大没有问题，不过吃下去打坐会昏沉想睡觉，要花半天帮助消化。不吃的话也可以个把礼拜不吃，这个才是工夫。

访道青城后山

我讲个真实的故事给你们听。我们当年访道，比你们时下青年可怜多了。我从十二岁起，不晓得拜了多少老师，那真叫访道。有些地方要爬山，还要带着钱，拜老师要钱，至少要买礼物。当年在四川灌县青城山有个周神仙，是非常有名的剑仙。我们年轻哪分得出真的假的！加上幻想，假的都当成真的了。我有个四川和尚朋友圣明法师，跟他是方外之交，他是带着妈妈出家的。我就邀他陪我上青城山，非要把周神仙找到不可。

灌县离成都有一百二十里路之远，我们两个人路上花一天，到了青城山的上清宫，向当家的老道士打听，得知周神仙住在后山。后山有土匪，有老虎，他劝我们晚上不要去，现在只剩一个多钟头天就黑了，山路又险很难走。我跟和尚说，访道要有诚心，给老虎吃了都应该，我那时候也傻得很。我们在庙子上买了火把，老虎怕火的，走到半路天全黑了，我看这个和尚快要“一佛出世，二佛涅盘”，脸色有点变了。我说不要怕，老虎来了我在前头，现在我们有进无退，你会念咒子，大悲咒什么咒都拿来念，我来打火把。这样走着看到前面山上有一点灯光，我跟和尚就叫，周神仙啊！出来救人啊！徒弟在这里！

一阵乱叫，结果把神仙的徒弟叫出来了，是个道士提着灯笼，盘旋而下。我对他说，我是下江人，千里访名师，万里求道法，三步一拜上山来。我江湖术语全都拿出来了，半真半假。他就招呼我们进去，院子很大，真是别有洞天。先让我们洗脚，再招待我们吃饭。一问周神仙，他说升天了，自己是他最小的徒弟。那请问周神仙这套有传人吗？有！他的姑奶奶。

这位姑奶奶叫周二娘，修道的。我们就要求拜这位姑奶奶为老师。我有好几位女老师，我当年的宗旨是你有道我就求，求来了我自己摸索摸索，不对的丢掉，对的就留下来。周二娘一出来先像法官问案子，把我们审问一番。我告诉她我练过剑，没有碰到名师。她就要我练一套剑给他们看，我也老实不客气，拿下壁上挂的剑就比划一套。她大为欣赏。我说，那些靠不住，我要学的是白光一道。后来送了她一些礼物。晚上住在那里，到阁楼一看，供了位菩萨，看起来就像妈祖。我心里想中国到处都一样，道家儒家搞不清楚，再看这位菩萨，非佛非神。那天晚上我对这菩萨就很不恭敬了，我先叩个头，然后摸摸她的脸，说塑得蛮漂亮。和尚就说如果给他们看到，这个是犯忌的。

我就托这个和尚下去给小道士打个交情，你们都是本地人，就说我有心求道，一个目的，真正练剑怎么练？真正青城山的道法是什么？我说希望她明天早晨传我道，她要是不传，我们吃完早饭就下山。他去交涉了半天，回来说这位女师父讲看你那么诚心，是正人君子，明天早上再说。不过拿来一张黄纸，她把秘诀写在上面，只准你看。我打开一看，画了两个圆圈，在那个中间点了一点，旁边写了两句话，“识得青城有大道”，这是恭维我的话，“明也传来暗也传”。黄纸写了这两句话，叫做神仙传口诀。我一看叫做“和尚不吃荤，肚子里有数”，就对和尚说，你看吧！没有什么秘诀，我已经懂了，明天吃过早饭就下山。她所讲的就是守中宫，道家经常讲这术语，这个方法我早就知道，原来如此，害得我夜里上山还要怕老虎。唉！我常常为了访道，傻事做得多了，不像你们真有福气，坐在这里。我当年穿的是草鞋，脚都走破了。

我懂了，道我也得了，她暗也传了，我也不想学了，因为我看她四十多岁已经发福了。真正有道有工夫是不会发胖的，这是肯定的。筋骨坚强了，肥肉不会这样松垮垮的，我就晓得她没有真工夫。再一看眼神，两眼无神，差不多了，“明也传来暗也传”，早就传给我了。

第十九讲

方伎之学的长生术

修栽接法的老人

桂湖宝光寺奇事

方伎之学的长生术

我们前面讲过，用中国文化金木水火土五行的道理，说明人体生命的作用。在道家的术语，有两个重点，一个是药物，一个是火候。讲到药物，就要追溯到春秋战国的诸子百家。所谓百家包括了阴阳家以及方伎之学，方就是方术，一种方法；伎就是现在专家技术，也包括了医药。现在所谓的化学、物理这些科学方面的东西，在我们旧的文化都属于方伎之学。那时候北方的燕、齐、鲁一带，出了一帮方伎之士，倡言人的肉体生命可以长存。我常说世界上所有各民族的文化，对于生命的希望都寄托在死后，没有像我们祖先这样，想办法使它永生，永远活下去。这是很难兑现的一张支票。我们常做一个有趣的比喻，每一个宗教好像只管死去的事，都在招揽生意，说不要怕死，死了就会得救，而且听我的话，到我开的那个豪华饭店，叫天堂，招待周到，样样俱全，而且免费永远可以住下去。佛教也开了一家，在西方极乐世界，比天堂还要漂亮。回教也开了一家，在月亮出来太阳落下去的地方，也是非常之好。

前两天看到一份报纸，有位航天员最近皈依了回教，因为他登陆过月球，在月球上听到一个声音“嗡……”，他在世界上到处找不到，最近到了回教的教堂去，看到回教徒在那里做礼拜，“嗡嗡……”就是这个声音！找到了，因此他皈依了回教。我说他找对了，回教是以月亮、星星为标准。宇宙中有三个基本的声音，佛教的密宗知道，就是“嗡”、“啊”、“吽”这三个基本音，一切咒语都有这个基本音。至于这个音声的神秘、力量之大，那是说不完的。尤其是“嗡”跟“吽”两个音，几乎每一个宗教都有的。

譬如佛教用“嗡嘛呢叭咪吽”，你们读《济公传》，济癫和尚一边吃狗肉，一边喝酒，一边念“嗡嘛呢叭咪吽”，后脑一拍，神光就出来了。你们没有研究他为什么拍后脑？既不拍前脑也不拍胸口。懂得修道的人，就晓得这个写小说的非常内行。基督教祷告完了说“阿门”，回教法师叫“阿訇”，都有“嗡”，很多声音都是“嗡”，乃至阿弥陀佛综合拢来，也是“嗡”！这是音声瑜珈。我们人体的内部，也有这三个神秘的声音。所以有人睡不着觉躺在枕头上，或者有时候打坐，就发现耳朵里有这个怪声音，不是外来的，是人体的内部有的声音。

道家的看法，我们这个生命，起码可以活十二万亿年。但是我们为什么变成那么短命呢？喜怒哀乐、七情六欲把它消耗了。我们大笑一下，寿命去了十年，对人家恨一下，去了十年、二十年。七情六欲一动就减寿，这个账一算下来，活个三十年已经了不起了。另外再简单地算我们的寿命，假定活六十年，一半在睡觉，去了三十年。剩下三十年当中，前面十一二岁不懂事去掉了，后来老了有七八年迷迷糊糊的活着，再扣掉三餐饭大小便和生病，一个人活到六十年，真正过日子，不过几年而已。所以道家说我们把生命糟蹋得很厉害，因此这一帮方士专研究恢复生命的功能，永远活下去，而且永远是青春。

那要怎么做才办得到呢？有一本道家的经典，叫做《高上玉皇胎息经》，实际上是方士们的医书，中间有句名言，“上药三品，神与气精”，说世界上真正的药只有三样，就是精、气、神。道家修炼长生不老之术，第一要认清楚什么是“上药”，这个药是什么东西。精、气、神我们都知道，上次提到伍柳派认为修道这个精，是男女有形的精虫卵脏，所以伍柳派是绝对禁欲的。虽然印光法师非常呵斥伍柳派，我却是很赞叹他们的持戒。但是以道家真正的精神之说，把有形的精血认为是生命的这个精，也是错误的。

我们修道要认识什么是精，有形的精虫卵脏乃至细胞、红血球、白血球、荷尔蒙等等总汇起来都是精。而真精的作用是什么呢？只有释迦牟尼佛在《楞严经》说“心精遍圆，含裹十方”这句话，透露得最清楚。我们的心意识清明、精神充沛、思想健旺，只是有形的精。这一切是哪里来的？是背后那个东西，那个才是精，包括了全部这些东西。宁静起来，就是“心精遍圆，含裹十方”，整个的虚空都包含在它之内。

修栽接法的老人

道家所讲精、气、神，拿现在的观念来比喻，就是物理上的光、热、力，神就是光，精就是热，气就是力、力量。古代圣人研究生命，很多地方都是相通的，只是地区不同，像印度、中国或者欧洲，表达就两样。生命存在，在佛教的唯识里头叫“暖寿识”，同光、热、力或者精、气、神没有两样。佛教的这个“识”，有时候中国佛学把两个字连起来叫“神识”。换一句话，不管你怎么表达，这个生命是一个东西，各家表达的方法不同。

这个地球的生命，地球的文化，一切靠太阳的光明“神光”所照。地球吸收太阳的光，变成地球的热能。地热由地球的中心再上升出来，回转来能够生长万物，所以“神光化气，气化精”，凝结起来。我们要把这个生命恢复，使青春常在，就要走相反的路。我们的肉体是有形的东西，先要把有形的精，有形的东西，修炼变成有形无形之间的那个气，然后再进一步，把有形无形之间的气，修炼回到那个形而上的神光。能修到这个地步，寿命是可以长存的。不过，人到了老年，身上的所谓“上药”的本钱没有了，因此道家方士派，又产生一种方法叫做栽接法。如果老年人懂了这个方法修炼，也可以返老还童。

不过大家不要听了就抱很大的希望，所谓有人成了道成了仙，都是听说的而已，最后访问结果，都是“事出有因，查无实据”。你们去看古书《抱朴子》，那是道家正统的书，葛洪写的，神话特别多，所以说，不说神话不叫做道家。但是道家这个理论绝对是正确的，我可以说保证是真的，只是人不容易做到。原因是什么？修道家有一个条件，“善行为先”，要多行善事功德，只顾自私在那里打坐修道，不肯为他人做一点事情，那是世界上最自私的人，不会成就的。我常常说修道的人最自私，两腿一盘，眼睛一闭，说我要修道，不要吵我，什么事情我都不管，万缘放下。拿万缘放下这一句话逃避现实，实际上他什么都没有放下，他最大的欲望摆在前面，就是想长寿。道家的老祖宗老子讲的，“后其身而身先，外其身而身存”，你把自己摆

下，先为人，不怕你不活着；如果先自私为自己，最后你先走路。

老年人最希求栽接法，这是很难的。我向诸位声明，我不懂道，也没有工夫。据我从书本学术的研究，这个栽接法有没有呢？有！道家、密宗都有一套。栽接法老年修不成，就要修一个法叫做夺舍法，是道家的名称，前面已经说过。在密宗藏文名称叫颇哇法。“颇哇”是藏文，翻译成中文就是往生，有时候叫迁识法。迁识就是神识迁移。我们这个身体坏了，把这个户口迁移到另外的地方。修好了这个法，死后灵魂一定有把握往生极乐世界。根据道家理论，栽接修不成，必须修夺舍。不过这个方法在道家不能乱用的，条件很严谨，若你自问功德不够而用它，是犯法的。当然不是犯我们人间什么法，是犯天条。修道人所谓“罪犯天条”，是天上的宪法，比我们人间宪法还要大。

桂湖宝光寺奇事

前面提到因为不懂药物，没有办法修成功，神识离开，回不到肉体庐舍才要夺舍。再告诉大家一个故事，当年我们学禅宗的时候，离四川成都三四十里，有个县叫新都，当地有个名胜桂湖，“荷花千朵桂千株”，尤其秋天，我觉得比杭州西湖，另有一番风味。还有个禅宗的丛林宝光寺，禅堂起码容纳五六百人打坐修道。这里的方丈老和尚告诉我，前好几年，庙里来了一个和尚，很有工夫，在禅堂打坐入定，坐了半个多月也没有下座，只有身体有一点歪了。庙上有个管事的知事，认为这挂褡的和尚不守规矩，应该下来行香，他也没有下来，摸摸气也没有了。那个丛林人很多，有时候几百和尚从十方八面来的，查到他是终南山来挂褡的。管事的就说，不行了，迁化吧！就是送涅盘堂火化。

迁化后第二天，他回来了，回来找不到这个佛家叫色壳子、道家叫庐舍的肉体了。这位老兄，拿道家的话来讲，起码阴神成就得很坚固了，他就在禅堂里叫，我呢？我呢？到处找“我”！道家讲“散而为气，聚而成形”，他虽然“凝结”，但还没有“聚而成形”，也就是还有一部分工夫没有成功。他找自己这个我，是我见身见，没有解脱。白天叫没有关系，晚上一叫，大家坐不住了，禅堂里只剩下两三个老和尚敢打坐，其他的人都告假走了。后来，陕西一位老和尚来到这里挂褡，发现稀稀落落没有人。他是那位被火化和尚的同参道友，于是，就要知客师晚上烧一盆火，旁边放一缸水，自己就在堂上打坐。等到“我呢我呢……”叫起来了，他就叫他的法名某人，你在火里头呀！一盆火烧得很大，没有声音了，这个家伙跑进去找了。等一下，又“我呢 我呢……”开始叫了，他说，某人，你在水里头。没有声音了。过一阵出来又“我呢我呢……”老和尚说，师兄呀！你怎么搞的？现在火里也去得，水里也去得，还要那个色壳子干什么呀？就这么几句话，和尚恍然大悟，哈哈一笑，从此没有了。

阴神同佛家讲中阴成就不同，这是讲到五行药物栽接法，中间插了这么个故事给诸位做参考。

第二十讲

五金八石的外丹

未有神仙不读书

守哪个窍

上品丹法如何炼

五金八石的外丹

刚才报告这个故事，是我当年访道亲自经历的，给我的启发很多。我们要修长生不老之术，第一先要认识药物是什么，药物认识了，还要知道把握火候。这个火候是道家的专门名辞。为什么他用火候呢？因为道家学术的渊源从方士炼丹而来，这是世界上物理与化学两门科学最早的鼻祖。一般讲丹有天元丹、地元丹、人元丹三种。人元丹又分外丹、内丹。外丹就是靠化学的草木、五金、八石这些药物帮助身体。五金（黄金、白银、赤铜、青铅、黑铁）、八石（朱砂、雄黄、硫黄、雌黄、云母、空青、戎盐、硝石）必须要经锅炉来煅炼，等于烧柴煮饭一样。火太大把它烧焦了，火太细温度不够不会成功。所以修道的工夫，不管是佛家、道家，最难是火候。自古神仙传你丹诀，传你口诀，火候没有办法传你，因为各人身体生理的禀赋、强弱不同，男女老幼不同，环境思想情绪各有不同，所以火候就很难。等于我们做菜，同样一个做法，每一个人烧出来的菜口味不一样，就是火候问题。

一般人以为佛家好像不谈这个，其实佛家非常注重火候。在修持的经典上，譬如《禅秘要法》，再三强调做工夫要知时知量，就是火候。你某一个方法，某一步工夫修炼到某一个程度，要“易观”——这是佛学名称，就是要变更方法。老是一个方法下去，就过分了，就像吃药一样，维他命吃多了要出毛病，不够也要出毛病，所以难处在这里。外丹的药是靠这个五金八石，我可以向诸位报告，五金八石我大部分有些常识和经验，譬如水银我吃过，硫黄也吃过，吃一点就会死的砒霜，我也吃过一个多月。那真有一点害怕，就发现自己的皮跟肉分开了。不过，一般的人可不能瞎吃。

我小时候，父亲在家里经常有修道的人一起谈论，我爱在旁边偷听，听到那些老道士们讲：“若要人不死，先要死个人。”这个话莫名其妙——要想学到长生不死之法，先要把自己变成死人吗？我还听到：“未死先学死，有生即杀生。”实际上是修道方法，就是念头一起就要把它空掉。“未死先学死”，所以我每天晚上睡在床上先学死，修道嘛，自己装死人。死了以后，黑洞洞的，说有个生命的窍在哪里，我自己在想，“在这……这……”，东摸西摸，什么上丹田、下丹田，我都试过。你们十一二岁时有没有发现过，早晨睡醒起来，这一带，由心窝子以下到肚脐以上，哎哎！有无比的舒服，快感，乐感！我几十年来问了很多人，只有三个人答复我有，这三个人都是修过道的。后来我才晓得，这一带有条腺叫青春腺。这个青春腺真恢复了会得乐，真发快感。“中宫”，当时我就早摸到了，所以后来到青城山访道，写来两句什么“明

也传来暗也传”，我看了只好笑就下山了。原来这个样子是道法，我早晓得了，那还有什么稀奇。这是讲内药。

那么，外药部分呢？刚才说我胆子大，“未死先学死”。我们晓得，韩愈反对佛反对道，他吃丹药，王阳明吃砒霜。这些人表面反对佛家、道家，背后都偷偷干的，所以理学家我最看不起。哪像苏东坡，吃丹药是公开的，王阳明是吃丹药砒霜死的，死后身体整个发蓝，就是中毒了。

古人为什么吃五金八石？这些都是最燥烈的药，他的道理是，我们这个身体是个寄生虫的世界，道家叫做三尸虫，而且还取名字姓彭。有个女神仙曹文逸，是宋朝名将曹彬的孙女，修成道家的仙姑，皇帝封她文逸真人。她有部着作《灵源大道歌》，我劝你们学佛修道最好都要背来，真是性命双修的好东西。像我们都下过工夫背过，中间有两句话：“三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫”——赤帝代表心，三彭就是人体上的三尸虫。有人解释《金刚经》：“所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令人无余涅盘而灭度之。”他说的就是度身上的众生，道家的解释，不能说没有道理。我们身体上，乃至细胞也是生命，它也各有国土。我有一位皈依的师父，是位活罗汉，他比济癫和尚还要脏，一年到头只穿同一件衣服，身上都是虱子，也不剃光头，留个长头发。我们经常看到他身上那个虱子爬出来，有个师兄抓住，他就说：“不可以杀生！给我、给我……”，把虱子放回身上，说“这样它就不会不服水土”，这也是度身上的众生。

这个五金八石的药，都是杀菌杀寄生虫的，可是古人有两句话要注意：“服药求神仙，反被药食误。”一般人吃外丹药吃出毛病的太多了，从秦始皇开始，汉代唐代几个皇帝，乃至一般名士，明朝更多了，都服食外丹。这些外金丹的药有没有效果呢？我自己大部分试过，效果很大，对人体好。但是有一个条件，一般人做不到的。什么条件？要清心寡欲，饮食、男女一定要戒除。这些皇帝、文人，像王阳明、韩愈、白居易等等，有福报，又聪明，修道家神仙朋友也多，这药吃下去以后都是壮阳的，阳气来了以后，男女关系戒不掉，这一崩溃比普通人厉害万倍，一下就送命了。其次，饮食也大有关系，吃一些外丹的药要有服气的本事，可以不吃饭，光喝水、喝茶，但他们做不到，结果就送命了。

未有神仙不读书

譬如硫黄可以治很多病，是道家的五金八石之一。硫黄有毒，吃下去会死人，那么要什么方法令硫黄没有毒呢？就是猪油，加上猪油制炼了以后，硫黄的毒性没有了，吃下去阳气会旺。但如果不能戒除饮食，碰到一点动物的血，那个毒性照样发作。所以他们这些帝王名士们，饮食不肯断去，男女之欲不肯戒掉，这个外丹药吃下去只有短命，哪里能够长生！这是第一点。第二点，古人说，“未有神仙不读书”，譬如我们读书的时候，老师们一定要你看看《洗冤录》，这一本书就是古代法医学。《洗冤录》说，假使验尸拿出来那个骨头抓到手上一捏，变成黄粉下来，那就是中了硫黄毒死的。硫黄吃多了骨头松了，一捏就成粉。

一看这个书，就懂了一件事，硫黄矿的旁边那个泥土都是松的，像粪土没有黏性了，因此你就会懂《论语》中的一句话，“粪土之墙，不可污也”。硫黄虽然能够杀菌，但它也有化掉地、水、火、风四大之中地大这个骨骼的作用，所以能够清心，但不能随便吃，必须中和。因此丹药的配制，都有互相中和制衡的作用，所以修道家的人，必须懂得医药。

现在我们主要还是讲这一段，五行同药物的关系。《参同契》这里提到这个五行，只讲内丹方面，没有提到外丹。“坎戊月精，离己日光”，这一段配合天干地支的作用，朱真人下面的注解很清楚，诸位自己可以研究，不要我来向大家报告浪费时间。前面报告过了有形的内部——心肝脾肺肾，配合颜色，配合五行金木火水土。我上次提到，你们诸位守中宫的还好，尤其现代人不要守上下窍。不止这两窍，守窍的种类多得很，也有的道家佛家守窍守背上、守腰，这个方法是从白骨观修法来的。白骨观里头有修腰窍，也有修夹脊这一窍。修夹脊这一窍，同密宗的颇哇往生法，同道家的出阳神、阴神等等修法都有密切的关系。从学术的观点来看，说明在东汉末期，魏晋南北朝的阶段，佛道两家修持的方法已经融会起来，彼此在掺和了。

守哪个窍

道家守窍有各种各样的古怪之处，现在我们讲到《参同契》这一段，我贡献诸位最稳当的方法，我是不主张守窍的，当然偶尔也可以用。我不说滑头的话，你们自己去研究。偶尔可以用，知时知量，还是火候问题，最稳当的是守中宫，不会错。中宫准确的部位，就是心窝子之下，用八个指头横着叠起来，在肚脐以上，差不多四指的地方，不是在肚皮表面，在这个部位的中间。守中宫修久了的人，有一个效果很快会出来的，就是饮食可以减少，甚至可以一天吃一餐都没有关系。在《孔子家语》中孔子说“食气者寿”，吃气的人，不靠五谷饮食的会长寿；“不食者神明而不死”，乃至服气都不需要了。我们这位老师圣人他都知道，可见道家的方法是准确的。虽然一般学者不承认《孔子家语》是真的，我还是提出来给大家参考。所以这一段最后是“皆秉中宫，戊己之功”。

我们大家学中医修道的，就要了解这个道理。真正中医的治病方法不是头痛医头，腿痛医腿。譬如我们中国是黄种人，容易得肝病。照西医的治法，肝病就医肝补肝了，但不一定对，虽然也会治好病没有错。真懂得中国医学，懂得《易经》，懂得道家这个方法，就知道肝是木。什么生木？克木的又是什么？我们晓得水生木，金克木。或者这个人肺呼吸系统有问题，或者感冒太久，支气管炎，慢慢影响肝脏功能变差，这就要先治疗肺。要培养肝功能健康，不是针对肝脏，而是针对肾脏，因为肝肾同源，把肾水的功能培养好了，水生木，肝的功能也好了。但

是这个不是呆定的啊！要活用，也要懂得命理，就是水多则木漂——水固然生木，水太多，把木漂起来冲到太平洋去，这根木头就完了。

我现在告诉诸位的是学理上的五行生克之理，你搞清楚了以后，自己对于修道的功能，各部分的调整就容易了，这是讲有形的。但是，是不是《参同契》的原意？是不是所谓正统的道法？就不一定了。道家所谓正统道法有一个名称叫上品丹法，很不容易达到，很不容易求得。据说上品丹法求到了，七天可以成仙。当然，这个是传说，是靠不住的。只讲学理的说法，上品的丹法，是在有形无形之间，不在这个肉体内部，但是也不会离开肉体的。

上品丹法如何炼

根据道家的正统道法，上品丹法的观念，金木火水土是个代号，不一定指有形的东西。譬如这一段所提到的坎离两卦，坎离分别代表水火。在《易经》卦名当中，水火是既济，既济是好的；颠倒过来火水就未济，未济是不好。那么，什么是水火既济呢？我们看到做饭烧茶，水在上面，火在下面烧，就是好的。火在上面烧，水在下面毫无用处，这个是很简单的物理，要懂得。所以，诸位修道打坐，上面的头脑“嗡嗡”地发热，红光满面，心思不定，妄念不断，就是火在上面，水在下面，这是气虚。所以老子讲，“虚其心，实其腹”，这就是火下降了。因此禅宗祖师利用老子这两句话骂人，说有些人没有悟道，自己以为悟道，就是“空腹高心”，刚好与老子这个话相反。上面妄念不能停，就是心火不能下降；精气神不能归元，就是坎水不能归元。念多就是虚火，心不清净。佛经经常用清净圆明，就是代表取坎填离这个道理，要心境凝定，元气才充盈。

中宫是土，这个土究竟指的是什么呢？道家有一个名称，叫“真意”。提到真意这个名称，我们又有值得研究的地方。佛学讲唯识的第六意识我们大家都容易了解，第六意识的根是第七识，叫“末那识”，也叫做“意根”。末那识是梵文，很难翻译，包括了很多，佛学名称又叫“俱生我执”——与生命同时来的那个我。这个我不用思想去想他，生命自然有我，是本能的活动。这个“末那识”有时在别的佛经上，就干脆用中文“真意”来代表。如果我们研究学术思想，就看到唐代以后佛道两家思想上有了交汇，修持的方法也融会了。真意在道家就是真土，这个是戊己土。所谓真意真土是什么呢？就是有念无念之间，也就是上次我们提到“一阳初动处，万物未生时”那个一念不生的境界。

禅宗佛家讲空，一念不生不是没有东西，是有个东西，这个东西就是真意。唐宋以后的禅宗灵知之性这一念，有形无形停留在中宫内外，没有妄想没有杂念，这个是内丹基本的一步。所以“皆秉中宫，戊己之功”。拿佛家来比喻，这个时候等于是无念，无念之念是为正念，永远定在这个境界。对于身体方面，就停留在中宫这一部位。保留久了而静极，用老子的话，就是“致虚极，守静笃”。“致虚极”就是空到极点，静极空极在这个中宫，五行就归元，就集中起作用了。正统道家，在这个时候，真正的精气神才搞得清楚，它的消息才来，才能把握得住。但是不要过分，因为无念太过，虚灵太过，要出毛病的，这个就是火候问题。

那么要如何来调配呢？下一章会提到这个问题。在这个境界久了以后，把药物调整好才可以谈服食，吃这个丹药。为什么无念清净境界要吃丹药呢？在理论上没有办法懂，如果真做工夫，到那个境界就晓得，若有若无之间，并没有一个有形的东西，但是的确有这么一个作用。所以老子说，“恍兮惚兮，其中有物”，空空洞洞，若有若无之间是有东西。你说真有吗？没有，也就是佛家讲“非空非有，即空即有”。

《参同契》上篇前五章是讲“御政”，这个第二章，我们讲到“戊己之功”，先认识药物同服食的基本原理，然后再说如何用这些方法。这些方法就在下面第三章“日月含符”。

第二十一讲

真土真意与孟子

日月含符章第三

伟大的日月

卦变及人事之变

《参同契》上卷主题是“御政”，包括了五章。第二章最后的结论是“戊己之功”。

戊己两个都是土，戊土是脾的功能，己土是胃。普通我们讲肠胃不好，脾胃是脾胃，肠子不好是排泄系统不好，不一定是胃的毛病，这个不能混为一谈的。西医的治疗同中医是两个路线，但一样有功效，只是基本的学理不同。

所以我经常分类，西医的哲学建立在唯物、建立在机械上，它也有高明的一面；中医建立的哲学基础是精神的，是唯心的，也有它高明的一面，而且治疗的方法往往不是头痛医头脚痛医脚。头脚为什么痛？必先找出根本原因才能加以治疗。

真土真意与孟子

戊己在道家有形的修法是守中宫，中宫就是真意，也叫做真土，所谓“住意”——意识住在中宫。上次我给大家贡献的意见，不管男女老幼，如果用有形有为的道家修法，守上丹田或者守下丹田，通通不及守中宫可靠稳当。但要说明，这些都是有为的修法，不是无上道法，无上的道法是无形的真意。

拿佛家来比较，佛家唯识的八识中，第七末那识就是“俱生我执”，那是没有思想意念以前，它天然若有若无的有这个我相的存在，这个是意根的作用。所以唐宋以后的道家讲无上道法，

所谓真意，它采用的名称就是佛道两家的混合。真意真土的境界，在若有若无之间不守任何一处，心境都摆在中和的状态。

如果用儒家的道理来说明，所谓真意就是《中庸》里说的：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”这个道，所谓“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉”。这其中，差不多十分之六是理论哲学的道理，十分之四是真工夫；庄子也一样，有许多话是真工夫，很难做别的解释。我们一般念《中庸》都读错了，我们要注意，孔子、孟子、曾子、子思都是山东人，念他们的文章最好要懂山东话。《中庸》的“中”要念成去声，我们跟山东朋友谈话，对了没有？中中中！山西人也有这个话，中了就是对了。开枪打靶，子弹打中了没有，这是中了。所以“喜怒哀乐之未发谓之中”，喜怒哀乐都没有动，等于佛家讲“一念未生处”。“发而皆中节”，该用的时候还是要用，并不是只要清净、虚无。发而能够中节“之谓和”，一动一静之间和起来，“致中和，天地位焉，万物育焉”，这个是儒家修养的境界，也就是《参同契》第二章的所谓“皆秉中宫，戊己之功”的道理。

我们就拿炼气的工夫和养气的学问来讲，就是孟子在《尽心篇》里头所讲的，“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神”。这完全讲的是工夫，没有办法讲理论啦！假使不从真正修养工夫来解释，孟子就是只讲空洞的理论，那孟子岂不是自欺欺人！真实做工夫才知道所谓亚圣并不是偶然得来的。他讲“我善养吾浩然之气”，什么是“浩然之气”？在《尽心篇》讲得很清楚，“可欲之谓善”，喜欢修道只能讲善行开始，不一定要有基础工夫；到了第二步“有诸己之谓信”，是工夫要到身心上来，自己知道。拿《参同契》这一章来比就是“戊己之功”到了。

我不晓得你们诸位见过多少真正修道家的人，像我们当年所看到道家的老前辈们，有时候正在跟我们谈话，忽然不讲了，把眼睛一闭，什么都不理。我们也懂得就走开了。过了半天再去看他，拿佛家的话说，他慢慢地出定了。不是他去找工夫，是工夫找上门了！像这一种情形，到那个时候身心自然地非进入那个境界不可，就如孟子所讲“有诸己之谓信”。“信”有两个解释，一个自己确信不疑了，另一个解释就是“消息”，工夫来找你，不要你去找工夫。我们大家修道找工夫，找那个境界找不到；等它自然来找你时，自然清净了，自然要进入那个定境。

真正的戊己土，是真土是真意，不在有形的身体内、外、中间，但是与身体的中宫之气有关系。所以到了中宫之气充实了，就是道家所谓“气满不思食”，这个时候自然可以断除饮食；不是完全断去，是不吃饭的时间可以拉长。“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”，到了这三种境界我们也不要把他看得很高，在我看来基本上等于孟子所讲的“有诸己”在道家来讲道已经上身体了。我们普通修道不管你气脉通了也好，别的什么也好，道还没有上身呢！只能说“可欲之谓善”，只是喜欢做这件事而已。

日月含符章第三

易者象也，悬象着明，莫大乎日月。日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。

易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相掸持。雄阳播元施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

伟大的日月

我们有了这个了解以后，再来了解《日月含符章第三》。先读一下朱云阳真人注解这章的一句话：

“此章，特着日月之功用，究药物之所从出也。”这一章特别显着地说明天地之间太阳月亮运行关系，了解了这个日月的功用，以及天体运行的法则，然后才可以了解身心性命大药的究竟。道家所称大药就是“精气神”，三位是一体的。我们上次也提过宇宙的法则，我给它一个代名词“光热力”。神是宇宙太阳的“光”能，化成一股“力”量，就是气，气产生而发“热”，这是精。神变成气，气变成精，我们后天的生命是顺着来的，由先天变成后天。修道是相反的，要返回先天，所以炼精返回去化成气，再炼气化神。精、气、神三种实际上是一种，都是神所化的。所以许多的宗教，处处都讲到光，大家修净土宗，讲到西方极乐世界处处光明；基督教也一样，《圣经?约翰》一章说，神就是光。

“易者象也，悬象着明，莫大乎日月。”《易经》讲宇宙的现象，天地之间这个现象挂在那里，“悬象”就是挂。所谓八卦就是挂出来的现象，宇宙最大的现象是天地日月风雷山泽，这八样东西很明显挂在那里，所以“悬象着明”。我们抬头看得最明白的现象，“莫大乎日月”，所以日月叫“大象”。

现在我们就进入了中国古代文化物理哲学，古代的科学是科学的一种，它同现代的科学是否相同是两回事。中国上古的物理逻辑讲“日含五行精”。太阳代表火，太阳不是只有火，而且具备了五行的精华。太阳是至阳，至阳里有至阴，所以太阳里头有一个黑点，那是至阴之气。我们儿童时读的古书神话，太阳里头有个鸟，像公鸡一样，叫“金乌”，就是太阳里那个黑点。太阳代表了光，一个光就代表了金木火水土五行。

“月受六律纪”，修道的首先注意月亮，最后注意太阳。月亮是小周天，太阳是大周天。月亮

上半月由小变到大圆，下半月由大圆变成黑暗。这是小周天的行度。大周天行度是太阳在天体的行度，旧的天文学称为躔度。太阳在天体中走一度，在这个地球人世间算一天。所以一年三百六十五度有多，这就是大周天。大周天下面还会讨论，现在重点在小周天。

我们手边的十二辟卦代表了一年十二个月，也代表了一天十二个时辰，也可以说明一个月。“律”就是“律吕”，这是中国文化的专有名称，是同音乐有关系的。一提律吕又是麻烦的事，在中国文化里也是重心之一。我们的老师孔夫子整理中国文化，删“诗书”订“礼乐”，只可惜这一部《乐经》失传了。现在我们保留的只有五经，五经的《礼记》中有一篇《乐记》，勉勉强强还保留这个精神。中国古代讲的音乐与西洋的不同，中国音乐的学理是律吕。

“律吕”两个字在《二十五史》里头都有。现在讲中国文化难了，譬如一部《史记》，大家读了汉高祖刘邦传以为看了《史记》，再不然在中学背了《伯夷列传》，也以为懂了《史记》，其实连影子都没有！真正中国文化中心在《史记》的“八书”，譬如《天官书》就是中国上古天文学，后来每一代的历史天官都有所沿革，或者叫《天官志》或《天文志》。《汉书》里头还有《五行志》，就是中国物理科学。又譬如“八书”里还有一篇叫《平准书》，就是讲经济学、财政学。所以“八书”很重要。当然我们普通人不是专家，专门研究历史的人只讲历史，不一定懂得历史哲学和中国文化的传承。后来史书上有《律历志》，是专门研究律历的，也包括天文象数。我也看过一些现在的文章谈中国的律历，他们连影子都还没有摸到，那是与曲子调子都没有关系的。可是要真的懂得做曲子，非得懂律历不可。我在前面也提到过。

回到“月受六律纪”，我们前面讲过五天叫一候，三候叫一气，所以气是中气。六候，“五六三十度”为一个月，这是讲月亮的出没。讲到一年有二十四个气节，我告诉大家一个秘密，这里有好几位西医的权威，我们的脑神经有十二对，不多不少，学过解剖的都晓得。学道家就懂，十二对脑、神经和二十四个气节关系密切。你把十二对脑神经真修通了，就跟宇宙连起来了，当然就有了神通。可是你不要去玩！我常说你们玩得不好就玩成第二号神经了，第一号才是神通。信宗教、修道、学佛的，多数都走上这个二号的路子，所以千万不要乱来。

“度竟复更始”，三十度走完了。每月阴历初三月亮在西南角上出现。加上五天是初八，从正南出来半个月亮。初八加五是十三，一直到十六完全是东方出来西方下去。这个月亮的出没以前都讲过了，也就是“度竟复更始”。

“穷神以知化”是叫我们修道先要懂学理。到底谓之“穷”，到头了。“穷神”是把这个“神”的作用，研究透顶。这是我们自己生命的根本，在佛家叫“性”。所以要明心见性，或者是佛学翻译的“真如”、“菩提”、“涅盘”，这是根据梵文。中文来说这个就是神，神就是光，光就是神。“以知化”，这样你才知道每时每分每秒都在变化。这个宇宙的变化不是偶然的，懂了《易经》就晓得宇宙的变化都有法则有规律，一点没有办法逃过这个规律。因为我们文化不带宗教观念，所以把这个规律叫做造化。在西方文化中就是主宰、神的意思。这个造化的法则是不变动的，等于春夏秋冬一样，等于早晨晚上一样。所以修道的次序，工夫的进度，也是呆板的，不是说这个人根器好，一下就跳过去了，不可能的。

知道了这个变化，就懂得“阳往则阴来”，阳的光明去了，黑暗来了；黑暗去了，光明又来了。春去秋来，就是这个样子。“辐辏而轮转”，辐凑是车轮子的杠子，车轮子就是那么旋转。

“出入更卷舒”，月亮从初三开始一直到二十八，一出一入之间，“卷舒”，好像我们卷画一样，等于说初三开始，天地间慢慢一点一点拉开，到十五拉满了，然后十六以后开始卷，到了二十八统统卷好了。要注意的是，卷好虽然没有亮光，但它的“神”永远不会丧失，不过一出一入之间有这个“卷舒”的作用。

卦变及人事之变

《参同契》的内容包含了全套的中国文化，每段下面有清代朱云阳真人的注解。他的学问非常渊博，是真正的正统道家，可惜此人无法考据。以我的想法，这个人应该是真修,成仙了，因为考察不出数据，所以我更相信他成了神仙。他不要名，什么痕迹都不留，太高了！希望诸位自己研究他的注解，假定有不懂，有机会可以问我，我也许可以帮忙诸位了解。你真懂了这些法则，懂了关键地方，道书一看就懂，而且晓得哪本道书讲得对，哪一本不对。

“易有三百八十四爻”，这个要再说明一下了。《易经》的先天八卦，每一卦都由三爻组合而来，画卦要从下面一爻一爻画到上面。换句话说，卦是从内画到外。后天卦是由两个先天卦重叠组合而来，所以每卦六爻，一共八八六十四卦，就有三百八十四爻。

这个爻是什么呢？刚才讲天地间宇宙万物人事都有个规律，是爻变而来的。爻是交易、交变来的，内外相交，上下相交，互相变化。所以精神跟物理也无不相交变化，生理跟心理也互相交易变化，男女朋友之间感情也是互相变化，一切都是相对。但是变化是渐变！《易经》的道理说，宇宙间没有突变，都是渐变！我们有时说这是突变！但如果你追究突变的前因，就会发现仍是渐变来的，是一爻一爻变化来的，也是一阴一阳相对变化来的，这是宇宙间的法则。

“据爻摘符”，符，合也，就是配合，宇宙间一切变化的法则，都符合一个原理——拿现在的话讲，都符合它的逻辑道理。“据爻”是说《易经》每一卦都有卦辞、爻辞、彖辞。譬如说“乾为天，天行健”这个卦辞，乾是代表天，天怎么样呢？“天行健”，天体永远在动。

当年有一位大师讲中国文化害在一个“静”字，因为大家都主静。后来我讲了句难听话，我说放狗屁！根据什么说中国文化主张静？中国文化早就说宇宙间的万事万物都在动啊！尤其是《易经》，经典里头的经典，哲学里头的哲学，提出来“天行健”，这个天体永远在运动，太阳月亮永远转动。“天行健”卦辞下面——“君子以自强不息”。所以人要效法天体，不断地前进，只有前进没有后退。谁说中国文化是静态呀？所以《大学》上讲“苟日新，日日新，又日新”，人效法天地，只有明天，满足于今天的成功就是退步了。修道也好，做学问也好，人生的境界永远看明天，只有明天，不断地前进，生生不已，这就是我们中国文化生生不已的道理。

所以“符谓六十四卦”，每一爻每一步都是对的，都符合天体道理，归纳起来叫做六十四卦。下面有一个《易经》的大发明是道家的秘诀——“晦至朔旦，震来受符”，每月阴历三十谓之“晦”，“朔”就是初一，“旦”就是天亮早晨。

第二十二讲

天地阴阳相交

大周天 小周天

精从脚底生

混沌与昏沉

水源与采补

天地阴阳相交

刚才讲“晦至朔旦，震来受符”，震是卦名，先天震卦上面二爻是阴爻，从坤卦变来的。一阳从下面开始画的，也可以说是一阳从内向外慢慢成长。《易经》的卦象“震为雷”，雷就是雷电。后天卦非常注重震卦，这也是个秘诀。我们现在老啦，把这个秘诀都要告诉年轻人了，有许多人学看相算命，看阴阳风水，先天后天都搞不清楚。最重要的都是用后天，后天以震卦为主。所谓震又代表帝，皇帝的那个帝。这一句就是每月初三月亮刚刚出来，所以“震来受符”是讲月亮的现象。

“当斯之际，天地媾其精，日月相撢持”，中国古代的看法，天地也有阴阳相交，每月相交。每月二十八以后月亮不见了，凌晨才看到在东北方，天一亮就下去了。二十八起到初二这个五天当中，夜里真黑得一塌糊涂，这个时候是纯阴的境界，是天地在媾精，阴阳相交的时候。这时太阳和月亮两个结合在一起，古人认为这个现象是“日月相撢持”，两个的结合是阴气与阳气的结合。

“雄阳播元施，雌阴化黄包”，这个时候天地的阳气、阳精就放射出来。月亮同地球代表这个“雌阴”吸收。所以雄性的是放射，雌性的是吸收，一放射一吸收之间互相结晶，等于男女的交媾一样。“黄包”就是中土，黄色代表中土，包就是阴阳像一个鸡蛋一样。

“混沌相交接，权舆树根基”，这时阴阳像混沌交接的境界，是交接不是混合。混沌这个名称是庄子提出来的，等一下提到做工夫方面会给大家说明一下。权是权柄中心，讲把握，等于天体一样，星辰转动都是北斗星在指挥。孔子在《论语?为政篇》上也讲道：“为政以德，譬如北辰，居其所，而众星拱之。”好的领导人在中间不动，就像是北斗一样。北斗有七个星，是人为划分的，后面四个前面三个。所谓斗就是舀水的瓢，古代叫做斗。这个斗柄前面还有两颗星特别亮叫做“招”、“摇”，我们说这个家伙招摇撞骗，就是这两个星名。天体是以北斗星为主，正月斗柄正指东方。过去没有钟表没有日历，山中无甲子，晚上出来看天象，现在几月了？一看，哦！三月。天体像个平面，这个“权舆”像个车轮一样在平面上转。“树根基”，打坐修道就在这个时候扎根。

“经营养鄞鄂，凝神以成躯”，懂了这个道理要“经营”，像做生意一样慢慢一点一点赚起来。“养鄞鄂”，鄞鄂是堤防，自己要做一个堤防，像城墙一样。我们常讲达摩祖师的徒弟二祖神光问，禅宗要怎么用功？达摩祖师讲：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”其实佛道两家都一样，《参同契》成书的时候达摩祖师还没有到中国来，是二百年之后才来的。达摩祖师所讲的这句话，和“经营养鄞鄂，凝神以成躯”是同一道理，表达不同而已。达摩祖师说的“外息诸缘”，我们容易懂，修道人外面什么都不管了，眼睛闭着打坐，死了人都不管，真正自私自利了。修道学佛是绝对自私的，自私自利到了极点才能大公无私呀，先把自己度好才能度人嘛！像游泳一样，你不会游泳怎么跳到海里去救人啊！这个“无喘”是心不动念了，到这个时候呼吸已停住了，念头也跟着清净了。“心如墙壁”，内外隔绝了，墙外跟墙内隔开了，这样还不是道哦！达摩祖师说“可以入道”了。所以要注意后面这一句，有些人说“外息诸缘，内心无喘”就是道了，不对！这只是说做工夫要能内外隔绝，才有资格来人道进门，这也就是“经营养鄞鄂”，一阳来复的时候。

“凝神以成躯”，这时在学佛的人来说叫修定，得定；道家是讲功用，不跟你讲原理。“凝神”最厉害了，好像冻结不动，凝结拢来，“凝神以成躯”，把这个功能凝结拢来，慢慢构成一个身外之身，在生命之内或之外成就新的生命。

“众夫蹈以出”，一般男女交媾生人，就叫“蹈”，所以人一代一代生下去。“蠕动莫不由”，欲界的生命，这个天地，都是阴阳交媾而来，所以佛学叫做欲界。修道没有这个东西还不行，就靠这个地方回转才行。

我们再把原文这一段做个研究，希望大家还是自己研究朱云阳的注解。“易有三百八十四爻，

据爻摘符，符谓六十四卦”，这句话就是讲天地运行的法则，《易经》把这个原则都讲完了。所以要留意它一步有一步的工夫，一步有一步的象征，象征就是“符”。你的工夫到达哪一步，外形就现出来了。“据爻摘符”，一点都没有差的，符合于那个原则。六交为一卦，八八六十四，合起来一共是六十四卦。

大周天 小周天

“晦至朔旦”，每一个月来讲，六爻第一爻开始动，由上个月尾到这个月初三“震来受符”。震卦是一阳出现，在《易经》六十四卦中，就是地雷复卦。复者恢复了，上个月的黑暗去了，光明又恢复了，所以叫做一阳来复。我们晓得《易经》上复卦的爻辞讲“七日来复”，讲到数字，东方文化妙得很，同西方、印度都一样。西方的基督教第七天是安息日，现在叫星期日、休息日。

那么这个七天同五天的关系呢？七天是讲太阳的系统大周天，五天是讲小周天。现在把这个秘密告诉大家，你们读书就不会搞错了，不然你疑问重重。我现在告诉大家的好像简单几句话，可是当年我脑子转了十几年，不知道这个问题错在哪里，解决不了。问那些修道的老师，会修道的不懂学问；问那些学问高懂《易经》的，他又不会修道。痛苦啊!最后自己总算悟到了，再一翻古书完全贯通了！所以说读书修道有如此困难。这是我花了几十年工夫才弄通的，成本很大。

佛家修行上有一句话：“不破本参不入山，不到重关不闭关。”不初步悟道，住山的资格都没有。你说要到山上修道，你道都没有悟，到山上修个什么道啊？“经营养鄞鄂”还不过是破初关，还没有资格住山呢！“凝神”以后还要到重关，所谓身外有身这个境界，才可以真正地闭关。现在人反正门一锁就叫做闭关，在关里读书也可以，写字也可以。那不叫做修道，修道做工夫闭关，连书本都不要的，什么都没有，或者只有一个床铺，甚至只有一个蒲团，一天到晚在入定，这才叫闭关，也是“先王以至日闭关”的意思。

精从脚底生

讲到“震来受符”，每月到这个时候一阳来复，老实讲，“震来受符”就是一阳初动处。上一次跟你们提过邵康节讲：“冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时。”佛学从心理入手，到达了万缘放下，一念不生，真正清净到极点，那不过是“震来受符”的一阳初动。拿生理来说，什么是震卦境界呢？我们上次讲伍柳派认为男性阳举的时候，女性胸部乳房坚挺，所谓春情发动，认为这是一阳来复。对不对呢？不是不对，但不是完全对。究竟什么是震卦境界？就是当我们睡眠刚醒的时候。人为什么睡够了会醒？睡眠是阴境界，就是在充电，电充够了，就发亮了清醒起来。就在那个将醒未醒之间，这个生理上是有作用的。

我们大家都有睡觉的经验，我常常问人两个问题：修道的朋友怎么睡着的？怎么醒来的？睡了一辈子觉，不晓得怎么样睡着怎么样醒来。这个真懂了，可以修道了。这不是说笑话，因为很难懂的，但是有一个现象我告诉你们，你们回去体会。人哪里先睡着呢？你们总以为头脑先睡，错了！脚指头先睡着，由下面一节一节睡着，蔓延到上面就睡着了。越是睡不着的时候，越是感觉下面脚和腿很重。早上一个人看着好像还没有醒，但脚指头动起来，就知道他已经醒了！一阳来复，从下面动上来。

精从脚底生，所以我常常讲，你看老年人，如果两个脚底心冬天都发烫发暖，走路两腿非常灵活有力的，一定是长寿之相。老化是从下部先开始老。你看婴儿爱玩脚，躺在那里两个脚蹬来蹬去。大了就爱跑，所以小孩子六岁七岁狗都嫌，他闲不住的，非跑不可，在成长中他精力旺盛。到了二十几岁，就要坐咖啡馆不大动了。到了四十多岁，坐在那里两条腿跷起来。六十岁的时候脚跷得更高，才叫做舒服，因为两条腿硬棒子一样弯不动了。所以打坐也坐不住，当然会腿发麻，下半身早已经报销到阎罗王那里去了。两个腿的气走通以后，打坐时两个腿是无比舒服！坐在那里不肯下座，的，那个就叫真正地得乐了。

那什么是“震来受符”呢？这是身心两方面的，刚刚“一阳初动处，万物未生时”，平静的，阳气发动，可以说从脚指头开始发动。所以你看释迦牟尼佛高明啊！白骨观叫你由脚指头开始修，修白骨观到中间第十四、十五观，佛就明白地告诉你这个阳气都从下面来。一般人看经看不懂，也不去研究，自己想修道又偷懒，好像闭着眼睛打坐就算是修道了，这就是蛮干！道是有个道理的，道理不通，怎么去修？

混沌与昏沉

“当斯之际”，当这个时候，天地在媾精，如果你们做工夫时，自己觉得昏沉——大家打坐都有这个境界，普通人也有的——像中饭吃过后，坐在那里昏昏沉沉的，自己觉得没有睡，但你真睡着了，只要这样一刻钟，精神就来了，天地媾精就是本身的阴阳二气在交，换句话说是在充电了。你说心里是不是清楚？不清楚。不清楚吗？好像有人进来也知道，讲话也听到，讲些什么？不知道。你说没有睡着吗？睡着了。真睡着了吗？没有睡着，这个境界并不一定是昏沉。有许多同学搞不清楚，他说我又昏沉了，怎么修呢？老师可以告诉你方法，没有办法帮你修呀！这个要用你自己的智慧了。不过我会说书，会讲书本上的道理给你听，这个千万搞清楚。

“天地媾其精”，这个时候是“日月相掸持”。人的日月，在道家讲是两个眼睛，神在这两个眼睛里。中国阴阳学家乃至面相讲法，左眼为日，右眼为月。所以看相的说左是日谷，右是月谷，要搞清楚。还有男左女右，女人要倒转来数的，这边是太阳，那边又变成太阴了。这里女同学很多，你们不要学了一半把我的招牌打破了啊！所以你们要搞清楚，这个时候“日月相掸

持”，要眼神内敛。

“混沌相交接”，有时候你工夫昏沉不是混沌。这里要先介绍一下佛家名称，佛学讲人的生命一天只在两个境界中，不是散乱就是昏沉。思想不能停叫做散乱，我们平常清醒时脑筋都在散乱中，借用现在科学的名称就是放射，放射就是消耗，一天到晚都是在放射在消耗。有时候我们似睡非睡，并没有去思想，但是，还是有点知道，轻微的思想或者像做梦一样，这个叫做掉举，比散乱轻一点点，是轻的散乱。一个人不散乱不乱想时干什么呢？就昏昏沉沉。有时候不是真睡着了，有一点迷迷糊糊，譬如中午吃饱饭疲倦迷糊一下，那是细昏沉。人生的境界不散乱就昏沉，睡醒没有下床脑子就开始思想，就散乱了。不散乱不想时就睡，所以学佛的人不能得定就是这两个原因。不散乱也不昏沉叫“定”！这就很难，定是绝对清明的，清明当然没有昏沉。但是清明过头就开始思想了，就是散乱。

有时碰到混沌的境界也把它当昏沉就错了！所以通了佛家不通道家又不行。道家所讲的混沌可不是昏沉哦！但是同昏沉差不多，当身体上阴阳相交接，就是刚才提到孟子所讲的“有诸己之谓信”，这个时候信息来了。老辈子修道人讲，工夫来找你的时候，一身都发软。发软到什么程度？我告诉各位，有时候连拿一张纸都拿不住，到这个境界一定认为自己是出了毛病，这我当年都经验过。有时候走在路上觉得头在下面腿在上面，倒过来了，我根本不理，拿不住就让它拿不住，我就不拿，充其量这个时候死了！过了这个时间，照样地钢条都可以抓！这也是一个经过的阶段。

老母鸡抱蛋你们看到过没有？这个老母鸡要抱蛋的时候脸都发红，蹲在那里迷迷糊糊，也不吃也不睡，昼夜就伏在上面一身发烫，它这个热力把蛋孵出小鸡来。这时候你碰它都不动的，在混沌状态，眼睛也不睁开。所以禅宗祖师也说“如鸡抱卵”，“如猫捕鼠”。修道的工夫到了这个混沌境界好像是昏沉，但又不是，昏沉跟混沌分别得清楚。“混沌”这个名称谁提出来的？是庄子。庄子原文不是那么详细，我把它编一编，意思完全一样的。

庄子说“中央之帝为浑沌”，有个中央的皇帝就是“中宫”，名字就叫浑沌。南北二帝在中宫相遇，中帝对他们很好，二人就想要如何来报答中帝的恩惠。想来想去，想到中央之帝什么都好，就是混沌不通窍。这两个人讲，我们给他开窍。所以一天给他打一个窍，七天七窍开，等于我们两个眼睛，两个耳朵，两个鼻孔，一个嘴巴。可是，“七窍开而浑沌死”，他的生命完了！所以后天的聪明一打开，先天生命的真体就完了。什么叫真正的混沌呢？拿佛家一句话来解释，“六根大定”，就是眼耳鼻舌身意六根都对内，就是刚才提到达摩祖师的话“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”，这就是混沌境界。

水源与采补

现在我们站到伍柳派的立场来讲一阳来复，认为在男性那是阳举的时候，在女性是乳房发胀。这是阳气发动，所以要把阳采回来叫采补，但是不准动男女淫欲之念，然后把这个精炼化为气了。这对不对？也有它一部分道理，不是完全错，也不是完全对。这里头又讲水源有清浊，如果阳举过分，已经配上男女的欲念，就不能采回来了，因为水源已经浊了，采回来也不能用！

据我所知，今天社会上很多人学的都是采补的工夫，忍精不漏，认为是修道。这些人一看就知道，一脸乌黑，一看那个眼神就是邪门鬼道的样子。我告诉大家要注意哦！这样下来非得心脏病肝病不可，不是吓唬你的啊！这样的人，一天到晚胸口这里是闷的，一块板一样，那不得了的。再告诉你忍精不泄，有时候把膀胱的尿气拉回来，尿中毒，或者是大便中毒，到脑神经就不得了。所以有许多人修道，就是这样修出病来的。伍柳派这个说法，就是认为浊气不能采，不能化。那么水源什么时候清呢？是阳举未举之前，将举未举欲念根本没有，这个时候才叫做清的水源。这是伍柳派的立场哦！讲到这里，我要给伍柳派打两个圈圈，因为这一点很有道理。

但是要认清水源的清浊，还是着相的，还不是上品丹法。上品丹法的一阳来复，刚才讲过，在将醒未醒之际，身心阳气精从足底生。你们多去体会足底，足底有很多的穴道，年纪大了脚趾甲变成灰趾甲了，左边或右边的脚指头不动了，脚指头不动是肾气亏损，心脏也不对啰！所以先要把阳气认清楚了，配上意念平静，再就是“经营养鄞鄂，凝神以成躯”。这个神是指六根都收回不向外走了，拿佛家来讲就是“一念不生全体现”。这个时候“凝神”凝转来，老母鸡抱蛋一样“凝神以成躯”。为什么我多年来提倡修白骨观?白骨观修炼得好就是“凝神以成躯”，身体一定健康的，祛病延年健康长寿不成问题。因为白骨观一观成，那就是真正的“凝神以成躯”。其实不是真的白骨，是“凝神”凝拢来的。

第二十三讲

人老有药医

真正的栽接法

天符进退章第四

金丹 火候

天地开始只有阴阳

人老有药医

上一次我们大概提到伍柳派的“一阳来复”、“水源”、“清浊”的说法。有人提出有关《无根树》的问题。《无根树》是道家张三丰所作的，他是元朝到明朝的道士，是太极拳的祖师。另有一个张三丰，也是一个修道家的人，是南宗的，讲男女双修，这两个人不能混淆。《无根树》词里提到栽接法：

梅寄柳 桑接梨 传与修真作样儿
自古神仙栽接法 人老原来有药医

他以物理的道理说明，人老可以修到返老还童。梅树如果不用别的树来栽接，是不会结成梅子的，所以“梅寄柳”，这是中国古代农业的科学，我们用了几千年。梨树要结成梨子是用桑树来接，才能够结果，不然光开花不结果。这个作用传给我们修道人，当生命衰老快要死亡时，可以使他返老还童，可以使他不死，这个是栽接法，所以说“人老原来有药医”。

这个返老还童是什么药呢？当然主要不是外药。道家的外药，什么长生不老丹药，什么小还丹、大还丹等等，好多方子，千万不要乱服啊！在药理上、医理上讲，绝对有道理，可是有时候吃下去精神特别好，反而把人吃死了。不是药把你害死了，是因为精神太好，自己以为了不起，做了许多的坏事促成你快死。至于金石之药，矿物配的外丹，那效果更快。如果自己戒律不清净，死亡得也更快。修道基本的原则是清心寡欲，乃至于绝欲，这是最高的守则。如不能做到绝欲，甚至基本的清心寡欲也做不到，想返老还童是不可能的。

宋朝笔记小说中写一位老先生，七十几岁，等于现在部长之流，功成名就告老还乡，家里很有钱，地位也很高，妻妾也很多。他觉得年纪大了，怕死。听说有一位修道的人已经八九十岁，看起来只有四十许，所以就把他请来，要向他求道。这位道人说你不要修道了，你官做得很大，又富贵高寿，你应该满足了，修道是很苦的事，不简单。如果一定要求道，第一个条件要离开你这些太太们，声色犬马、吃喝玩乐的一概都不能要，然后才能跟我修道。这位先生一听，就送了道人很多礼物把他送走了。

人家说你不是要求长生不老，把这个神仙请来了吗？为什么又不学呢？他说人活了一辈子，除了吃喝玩乐之外还有什么好玩的？叫我这些都放弃去修道，那又何必长寿呢！这也是一种哲学，没有错！可是从这一个故事，我们就了解，世界上的人样样都要，功名富贵要，钱也要，名也要，无所不要，最后还要成仙成佛！哪有这样便宜的事！我常说有那么便宜的事，他们出家又干什么呢？不是白出家了吗！有这一点好处就不会有那一点，很公平的！如果饮食男女不能远离不能绝欲，那丹药吃下去就会早死。

“人老原来有药医”是靠内药，内药是炼精气神。像张三丰的词，道家称这些书为丹经，《参同契》就是道家丹经之鼻祖。修长生不老之道是中国道家开创的，但是密宗的讲法又不同。很多人怀疑密宗许多的修法是中国道家传过去的，也有人怀疑道家的许多修法是印度当年传过来的，这个考据起来都很困难，反正是东方文化。讲密宗这些修法是道家传过去不无理由，也可以有很多的证明。在历史上，最重要的是唐太宗将文成公主远嫁西藏王。这个时候西藏还没有文化，开始引进了佛教。文成公主远嫁西藏的时候，带过去有好几位儒生——就是读孔孟之学的读书人，其中也有道士。所以在西藏可以看到太极图、八卦图。严格研究起来，这是很有趣的一个问题。我们也可以综合而论，人类文化研究生命永恒存在的，几乎是同一条路线来的。

真正的栽接法

我们回转来讲，密宗同道家一样也有栽接法，可是一般人把栽接法误解了，所谓长生不老之药，是本身内丹真气发动，这才是真药。老子也提到如婴儿一样，真气发动，毫无欲念，这个清的水源，才可以采回来，这也是伍柳派的运转河车理论。运转河车成为九转还丹，这两句话包含了工夫方法，每一步有一步的效验，一步一步有不同的方法配合。我们借用佛家的话，每一步都有助道品（法）帮助他化炼。

究竟真元阳气这个药物的开始在哪里呢？丹经鼻祖的《参同契》另有说法。但是伍柳派的旁门左道很多，譬如说古代的《素女经》、《玉女经》、《洞房秘诀》等等，其实都是医书，这些医书可以说是自我治疗的方法。可是其中提到了许多男女关系，现在在国外很流行，法文、英文翻译得一塌糊涂！密宗更不得了，在欧洲、在美国都是公开还加一塌糊涂！这是真的！都变成男女双修，所谓“采阴补阳，采阳补阴”。假定世界上真有这一种办法叫做栽接法，我是第一个坚决地反对！一个修道人怎么能损人利己呢？如果损人利己也可以成仙成佛的话，那世界上的人尽管做恶人好了！

至于说正统的栽接法有没有？有！譬如西藏密宗所谓颇哇法，就是往生法，也就是道家的夺舍。这个在前面都讲过，要修到一念专精才能往生，佛家讲念佛要念到一心不乱。在道家来讲，要升天人地必须修到一念专精而不散，也就是要阴神坚固，才能有把握往生。阴神不坚固没有用的，这还谈不到阳神。所以密宗颇哇法跟弥陀法连在一起修，但是修弥陀法的人，必须同时修长寿法。长寿法的佛是药师佛，往生法的佛是阿弥陀佛，这两个是连着的。换句话说，阿弥陀佛也是药师佛，也是长寿佛！这中间有一个秘密，那就是栽接法的作用。不过在佛教密宗的修法里，他配合了佛教的形态，配合佛教的学理，是走另一个路线。

至于道家的栽接法，不管咒语，也不管观想，因为道家不谈这些，道家没有宗教东西。根据佛说，一切音声皆是陀罗尼(咒语)，就是我们现在讲话也是在念咒。道家的栽接法同佛家的长寿法非常有关联，可是我们只能讲理论，道家要修炼到什么境界呢？借用庄子的话，就是“与天地精神相往来”才是最好的栽接法，那是真的！假使有人懂这个方法，可以说一刻之间，等于我们静坐半个钟头以内，就可以把生命转过来。

有一位同学研究密宗很深的，他修长寿法、不死法，他写日记寄给我看，要我批，他说不食不死。我说，你说得没有错，不过越修越死。人要不死太难！而且你修的这个不死法还不是密法

真正的不死法。密法有这个法，太容易也太难！先要把本身的气脉通了，就是“与天地精神相往来”，到死的时候，自己晓得身上的气脉快要封闭了，你必须先有这个把握。就像一般人肚子痛，你问他哪里痛？他有时候指下面，有时候指上面，身体部位差一个指头就差很多，他连一个肚子痛就搞不清了，何况是气脉！普通人对内在的气脉不会了解，所以必须要做到“内照形躯”，可以照见自己内部才行。

譬如佛家修白骨观的，真修到了以后，他对内部经脉的流行看得很清楚，不用眼睛，只要一体会就很清楚，晓得哪一部分不对，哪个地方有阻碍了。密宗修不死法到那个程度时，把这个气脉流动认清楚，就要闭气，停止后天的呼吸一个时辰。我们平常呼吸不能够停掉，所以一定要有了这个工夫，才能修不死法。要死的时候就在这一个时辰，这个时辰给你一拖过去就可以不死。不过我还没有死过，我是说书的，没有经验也没有工夫。这在理论上绝对通，工夫上做起来就难了。这是不死法，同栽接法没有关系，栽接法是补法，等于吃补药。我叫了好几年，你们好好研究白骨观，这个里头就有补法在里头。可是叫归叫，没有人信，怎奈众生不上船，你不上船，有什么办法！

提到张三丰祖师的《无根树》，文学很高喔！“梅寄柳”，人是可以用自己的精神采补回来的。再说，我们平常的精神是向外放的，六根都是向外走，怎样把精神做到内敛，与天地的精神相往来，与虚空结在一起，这就是栽接法，并不一定靠外药，更不是靠男女关系才叫栽接法。我现在所看到的，几乎是万修万错！这些道法，一般人知道的都是渣子，不会真的知道，太难了。这是答复同学这个问题。

天符进退章第四

于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。冠婚炁相纽，元年乃芽滋。

圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心，复卦建始萌。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。

三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相当。四者合三十，阳炁索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。

元精眇难睹，推度效符征。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺节令，勿失爻动时。

上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天下然后治。

金丹 火候

现在我们继续《参同契》的本文，“天符进退章第四”，朱云阳真人注解：“此章，言天符进退，乃金丹火候之所取则也。”道家说的金丹是个代名词，就是自己生命的根本动力。把生命根本的动力抓住了，那个作用叫做金丹，并不是黄金炼成丹。不过古人有吃黄金做的丹，这个方法我知道，所谓吞金死人，不是黄金把你毒死的，是金子吞下去以后，下坠把胃穿了孔，肠胃就破裂了。

我们这里有一位同学，有一天夜里十二点给我打电话说，老师啊不得了！某一个同学把金牙齿吞到肚子里去，这怎么办？我说，快吃韭菜！叫他切长一点，锅里头拿一点油盐炒一炒吃！可以化金，第二天金牙齿还能找回来，当然明天自己要在那个地方（马桶）找一找。结果这位同学很听话，去买了韭菜，也吃下去，仍然觉得还在肚子这里。我说叫他明天一早去照X光，不对就去开刀嘛！到了第二天，照了胃镜，没有，下面肠子照相，也没有牙齿。到了下午，电话来了，老师，某某人牙齿找到了。哪里找到？当然从那里出来了，水冲冲洗洗照样可以戴上去（众笑）。

金属的东西吃下去，有些会中毒的，像金、银、铜、铁、锡，都是容易中毒的，在道家可都是炼丹的药。黄金先要把它化成液体，黄金加现在的化学药品，化成水不能喝啊！一下去了以后连肠子、胃都要烧烂了。道家的发明，黄金万一中毒了怎么办呢？吃鹧鸪鸟的肉可以解。这个话本来不想讲，这一讲就要杀鹧鸪鸟了。我在试验这些丹药的时候，都要先把解药找来。我想这些古代神仙，为什么要喝黄金？有什么好处呢？我现在没有结论，我这个药没有试，别的药我试过了。譬如水银我试过，砒霜、硫黄我试过。你们同学们不要随便去试啊！不是好玩的。当我试吃这些药的时候，那就是等于自杀，准备就跟你们诸位不见面了。

我们晓得金丹是个代号，有些人误解，把这个金丹代号当成打坐。尤其是伍柳派，经常提到“圆陀陀，光烁烁”，金丹呈现。因此现在有些守上丹田、守眉间的，打坐久了，眼睛看到亮光，喔！这是道！在我看来那是鼻孔漏气的道。我们这里同学打坐的都会随时看到亮光，那有什么稀奇！那全是第六意识的幻影。道家有一派搞不清楚，打坐看到一点亮光，哎哟！这是金丹现前！要把它停留住。

修密宗的人把这个亮光叫光明定，有相的光明定是最下等的，要修到无相光明定还差不多，可

是仍然还不究竟。有些人误解这个事情，认为是精神锻炼成的。也不是的，那是光影。所以禅宗祖师骂人——“落在光影门头”，自以为是悟道了，那是走了岔路，非常着相。

金丹这个代号，等于佛家讲颠扑不破金刚的意思，丹就是祛病延年不死之药，把这两个观念合拢来就是金丹。再说在中国的阴阳五行里头，金是代表西方，木是东方，阿弥陀佛是属于五行里头西方金的方法，药师佛是东方木的方法。所以东方是生生不已的，西方是不生也不灭的，而金丹这个道理，只是一个形容。

火候呢？不同了！这个道家名词我非常佩服，火候只有道家用，用得好极了。任何佛法或道家的修法，可以传你丹诀，没有办法传你火候，这个火候非常重要，只能由你自己体会。你说佛法修持里有没有火候？有啊！譬如修白骨观，佛经常提到要“易观”，到了某一个程度，你要换方法，这就是道家的火候。某一个方法，修到某一个程度不能继续修下去，再修下去就因药而成病了。

这个道理永嘉禅师在《永嘉集》修止修观上面讲得也很清楚。譬如昏沉是病，惺惺是药；散乱是病，寂寂是药。但是你寂静太过了就变昏沉，惺惺太过，也就是清醒太过了，变散乱，都是因药而得病。道家修法也是这样。所以我看许多修道的，万一说哪个工夫对，他因为做得太对了，就变成不对了，因为他不知道火候，该止的时候不知道止，该进的时候不知道进。所以孔子在《易经》上说：“知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎。”这就是火候。做人做事也一样，股票有该买的时候，有该卖的时候；做官有该退休的时候，有该辞职的时候。火候虽然那么难，我们这位丹经鼻祖的作者魏伯阳，这位千古神仙的领袖火龙真人，他告诉我们，火候并不难，重要的是要懂学理也懂得学问。

天地开始只有阴阳

“于是，仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚”，仲尼就是孔子的号，孔夫子赞鸿蒙，赞叹《周易》。《周易》是由乾坤两卦开始，鸿蒙是形容宇宙的开始，也就是庄子所说的浑沌，“乾坤德洞虚”是赞乾坤两卦的重要。“稽古当元皇，关雎建始初”，我们的文化是实证的文化，所以讲道家的学术，一般人容易误会是男女双修的问题，这个地方误会就来了。“稽古当元皇”，我们上古文化的《诗经》，第一篇由讲男女爱情开始——“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”我们小时候念到就摇头了，然后同学你看我做个鬼脸，我看你做个鬼脸。现在把色情叫黄色，我是反对！黄色是我们中国人好的本色，何必自己打自己的耳光。我们本来把这个东西叫做桃色，多好听呢！偏要把它弄成黄色，颠倒众生毫无办法。《参同契》说“关雎建始初”，天地开始只有阴阳，人伦开始只有男女，动物生物开始有雌雄，都是两性。其实这个两性不要想错了，这是正反两个力量，一正一反，阴阳两个是代表的名词。

“冠婚炁相纽，元年乃芽滋”。中国文化古礼，男子“二十而冠”，不叫童子，准备成年了，头发就编起来，戴个帽子叫做“弱冠”。我们中国古礼是“女子二十而嫁，男子三十而娶”，中间年龄距离十年非常正常，现在拿医学来说，才晓得我们老祖宗大有研究。“冠婚”就是讲年轻男女结婚，“炁相纽”是电感的作用。这个“炁”你要注意啊！中国古文是炁火之谓“炁”，上面是个“无”，没有，空的，下面四点代表火。拿现在话讲是生命那个“能”。“相纽”是阴阳二气，互相结合。“元年乃芽滋”，我们这些书上印的“元”都是唐朝以后改的，原来是“玄”。古书的“玄”、“元”都混合起来用，因为唐明皇叫唐玄宗，皇帝的年号不可以乱用，所以唐明皇的后代把那个“玄”字都换成这个“元”了，是避讳来的。“元年乃芽滋”，他说男女两情相爱而结合同电感一样，阳电同阴电一接触，“乃芽滋”，才发芽。我们想想看，物理世界阳电阴电接触是什么？轰！打雷了！雷不是坏事，这个时候阳能才发动。修道的人有时候是会打雷的，有些人打坐，自己肚子里头“砰”爆炸一声，把自己吓成神经了。小说上叫做走火入魔，其实火也没有魔也没有。有些人脑神经气脉走通以后，闭眼坐在那里，听到天空中一声炸雷，比夏天雷还要大声，张开眼睛什么都没有。这个都是“元炁”发动最初的现象，最初的作用。

第二十四讲

如何对应天符

长子和海底

再说太阳月亮

如何对应天符

“圣人不虚生，上观显天符。”这句话就像《易经》作者的形容，“仰以观于天文，俯以察于地理”；又像仓颉造字“见鸟兽蹄远之迹”，将天文、地理、人类、动物、植物，一切生物各种的变化综合拢来，构成法则。所以圣人仰观天文，“显天符”。这个天体的运动，一年十二个月，一月三十天，一天十二个时辰，一个时辰三刻，一刻有多少分有多少秒。整个宇宙的运动和所有生物的生命息息相关，逃不出这个法则。你血液的流行，脉搏的跳动，呼吸的次数都是固定的法则，不能随便，你没有办法改变，此谓“天符”。

“天符有进退”，进退就是一消一息。“屈伸以应时”，“屈”就是内收，内敛；“伸”就是向外伸长，都有一定的时间。所谓一定的时间，是天体自然的法则。我们的生命也有一定的时间，人身是个小天地，大致上同宇宙的法则配合，可是有时候法则虽一样，并不一定配合宇宙的时间，这个要活用了。前面说过《易经》所讲“周流六虚，变动不居”，就是这个道理。“屈伸以应时”，怎么“应时”法？这个要注意！

普通我们修道家的，有一个问题，现在要讨论一下，像修伍柳派讲的打坐，要在子午卯酉四个

时间打坐，前面已经提到过。为什么在这四个时辰打坐呢？因为子午是地面正应对天体的磁场，也就是物理上的磁场正好对应，这个时候打起坐来容易得定，心境容易凝静。但是半夜子时是“一阳初动处”，正午午时是“一阴初生处”，所以阴阳不同。卯酉是阴阳正平的时候，所以卯酉沐浴，就是孔子在《易经》里讲的“洗心退藏于密”。拿佛家来讲，是把念头空掉，连空也空掉，空到彻底，就是沐浴。

前面讲过“子午抽添，卯酉沐浴”，“抽添”是用有，不是走空的路。但是这个有，不是故意的有，是妙有。子时是添火，生命功能天然有阳气上升，是修道要配合的，但是心理不要帮忙，凡事要宁静下来，让它自然发展。一般不懂的人，身上阳气发动，就要帮帮它，喔！过关了，经过那里经过这里，在那里做鬼相！人还没有先修好，鬼却先修成了。所以这个时候是“应时”，应阳能发动时，你不要妨碍它。佛在《心经》上说“不增不减”，孟子讲不可揠苗助长。但是许多人修道做工夫都在揠苗助长，所以吃亏了。“冬至一阳生”是指阳生起时，念头不去做主，只是看着它。《心经》说“照见五蕴皆空”，只是照着，这个是“抽添”的“抽”，阳长时你心反而宁静。到了中午时分阴生了，容易昏沉，你倒要“添”，提高警觉了，也就是永嘉大师所讲的“惺惺”，不能昏沉。所以“屈伸以应时”的道理是如此，工夫自己去应用就是火候。

“故易统天心，复卦建始萌”，你们懂了这一句，也就懂了《易经》。日月之谓“易”，“易”包括“天心”，“天心，就很难解释。《易经》的乾坤两卦代表阴阳，阴阳是道的用，不是道的体。阴阳、动静、善恶、是非，都是道的用，道的相。这都是相对的，有阴就有阳，有是就有非，有动就有静，有善就有恶，有光明就有黑暗，这都是相，不是道。道的体，那个能阴能阳者，不在阴阳上面，那个是道，要把这个搞清楚才能修道。那个道，在佛家是明心见性，佛说“万法唯心”；道家叫做“天心”，永远居中而不动。“易统天心”是讲阴阳法则的用，这就要懂得修道了，你要“天心正运”。换一句话说，你念头越空，把身体越忘掉，那个生命力发动得越快。

这个时候“复卦建始萌”，地雷复卦，上面五爻都是阴爻，下面一爻是阳爻，“一阳初动处，万物未生时”。这个卦上卦是坤，代表地；下卦是震，代表雷，这个电能从下面发上来。地雷是什么时候打？春天惊蛰时候打，那个地雷打起来声音都不同，这就是所谓“惊蛰一声雷”。依中国的农业科学，这个时候才可以开始耕地种稻插秧了。不到惊蛰你那个稻子插下去都不会成长，所以“惊蛰一声雷”，开始农忙了。这个雷配八个卦，天雷无妄，水雷是屯，山雷是颐……共有八种雷。现在只讲复卦的震，震为雷是雷电，第一个发动，震者震动也。在十二辟卦图表上，震卦在阴历的十一月，是地雷复卦“冬至一阳生”。我们每天的震卦呢？就是我们这个生命的“活子时”，也就是你休息睡眠到极点，阳能发动的时候。真的阳能发动不止生理方面，所以我常常问诸位同学，人怎么样醒的？怎么样睡的？为什么睡够了会醒？这些现象要先把握住，这就是“复卦建始萌”，刚刚萌芽的意思。

长子和海底

“长子继父体”，《易经》八个基本卦，乾坤叫做父母卦,乾卦是阳，代表父亲，坤卦是阴，代表母亲。震卦是坤卦的第一爻变成阳，所以谓之长子。中国的家庭制度，大儿子代表家长，父母生了一个大儿子，表示继承“父体”。在修道上，父母给我们这个生命，女性超过十三四岁，只要第一次经期来了就进入后天生命；男性十五六岁后情窦一开，生命后天破损开始。要想恢复到父母所给先天无漏之体的生命，就要把握长子这“一阳初动处”。

“因母立兆基”，坤卦代表母亲，代表阴性。阳能怎么发动呢？就要静极则阳生。静极就是坤卦母体，是阴极；动极就是父体。中国过去的家庭制度，男主外，女主内。现在无所谓了，因时代不同了。“因母立兆基”，这个震卦是由坤卦来的，代表了阴极了就阳生。你打坐为什么要求静呢？因为静到了极点，阳能才发动。

“消息应钟律，升降据斗枢”，阳能发动是一步一步、一点一点来的。譬如我们人身背脊骨的二十四节，代表一年二十四节气，也等于十二个月。所以当“冬至一阳生”时，尾闾发胀，一路上来，二十四对神经等于一个天梯接起来。这个阳气发动在身上，一消一息“应钟律”，意思是对应十二律历的十二个月，或者十二个时辰，像过气节一样，一节有一节的作用。我们身体这个小天地，血脉等于长江、黄河、溪流样样都有。宇宙间所有的一切，身体内部都有，当然也有很多众生，有细胞也有寄生虫。

譬如天体有北斗七星，我们身上有没有北斗七星呢？有！但是你不要着相，真的北斗七星是什么？就在人的内心、念头、七情六欲。讲有形的人体北斗七星，你看脸上有七个。而且人体很妙的，都是三角形的，密宗有时候画坛城是三角形的，现在我把密宗也给你们公开了。密宗所谓生法宫，是生命来源的地方，普通叫做海底。海底在哪里？男女都一样，在前阴后阴的中间，就是前面生殖器和后面肛门的中间的三角形地带，不过这么一点点大。这个地方是生命来源的根本，瑜珈把这个地方叫做灵蛇的窟穴，像龙蛇潜伏在那里。没有修道的人，死后它就跟地、火、水、风四大一起化掉了。如果经过修道把握得住，生法宫升起的生命能，可以修成不死不漏之果。所谓不漏之果，是绝对无欲念，由欲界天升华到色界天去了。

我们人体上，外表两个眼睛到鼻孔，两个乳房到肚脐，都是三角形，对不对？这是人体的奥秘，还有七角形、八角形的。懂了人体这个奥秘，气脉的转动就会很清楚了。所以密宗不告诉你，只画图案三角形。那么密宗这个图案怎么来的呢？《易经》和《河图洛书》怎么来的呢？归根结底，应该说是来自上一个冰河时期的人类。以佛教来说，上一个佛，迦叶佛的末法时代，

人类文化已经达到了最高峰，生命的科学也到了最高峰，可是天地毁坏，留下这些图案给下一个时代的人，慢慢再去研究恢复。所以在人类文化达到最高峰的时候，这个地球又崩掉了，这也就是成、住、坏、空的法则。所以佛道两家要我们赶快修，跳出来这个循环。

再说太阳月亮

“升降据斗枢”，这个一升一降就靠北斗中枢做主。真正的中枢是什么？在人心，我们这个心脏。佛家密宗讲“脉解心开”，显教讲“意解心开”，都一样。'这个心脏的外形看起来就像八瓣莲花一样，所以禅宗真到开悟，密宗修成功的时候，心脉轮一定打开了。但这并不是心脏张开了，不要当成有形的开。人的心脏外面有八瓣，里面有七窍，像是个小漏斗一样在动，七窍就像是“斗枢”，念在心（广义的心念之心），因此我可以告诉你们，修观心法门都在心的（广义的心）部分，不要在脑子里幻想。脑子是与第六意识分别有关，不要多用，你还是观心，先观有形的心，你慢慢就可以得凝得定了。这个道理也就是“升降据斗枢”，因为“斗枢”还是在心。

“三日出为爽，震庚受西方。”我常常说古人的诗“人生几见月当头”是真的！一个人活了一辈子，一年有十二次月圆，可是我们一年当中见过几次月圆啊？很多次月亮升起的时候，你去睡觉睡掉了。我常说，曾在雪山顶上看过明月，那个时候披着一个红色的斗篷，里头是皮的，站在峨眉山顶上，冬天十二月，月亮一出，万山冰雪，这个琉璃世界看了真不想睡觉。世界上几人享受过这个味道？那真好！那才叫做清福！所以我晓得福报享完了，就该死了，但是现在还没有死。

我有一个老乡在南洋大学教书，退休以后研究中国天文，每天夜里不睡觉，跑到房子顶上去看天文。他说研究《易经》同天文有关系，蛮有道理，可惜缺乏师承，没有好老师教很痛苦，摸了很久，还是没有摸到关键。所以师承很重要，但很难。

现在讲天文现象讲到月亮，“三日”是每月的初三。“出为爽”，爽是“晦爽”，一个文学名词，指天快要亮时。“震庚受西方”，初三的月亮，下半夜在西南方看见。震是东方，庚是西方，是《易经》的卦象。震跟庚，就是东跟西配拢来。震代表一阳来复，代表东方的生气，代表太阳的光。月亮本身不发光，它同地球一样，吸收太阳的光反射出来。所以震，太阳的光明照到初三月亮，那时月亮刚刚在西方出来，就是在庚方，“受西方”，在西方接受。

如果拿道家的学理来讲佛学，修阿弥陀佛净土法门，是生法，不是死法，所以生西方极乐世界是长生不死之法。慧远法师在庐山创白莲社修净土法门，但我们应该知道他原来是修道家的。你把这个学术源流一查清楚，就知道净土宗了不起了，那是长生之法，不是叫你死后往生，那只是方便之说而已。所以修弥陀大法，一定跟药师法、长寿法配在一起，这样密宗的秘密你就懂了！

五天叫一候，初三再加五天是初八，“八日兑受丁”，后天卦兑卦（轻）是在西方，初八的月亮，上半夜大约十二点钟，看到月亮在正南方，像半截烧饼一样，文学上叫上弦月。怎么叫上弦呢？古人拉弓拉平了叫上弦，“上弦平如绳”。初八的月亮，阳气会慢慢增加，增加到一半，“十五乾体就”，到了十五，完全是乾卦，纯阳之体的圆满月亮从东方出来。

“盛满甲东方”，我们以前讲过：“日出没，比精神之衰旺。月盈亏，比气血之盛衰。”有时候同学问我，老师，这两天睡不着觉啊！这个时候是“盛满甲东方”。但是你必须知道，睡不着以后会怎么样？一下反过来就要想大睡了！好几天都是想睡觉。所以不懂道理，天天问老师也无用，老师不会帮你成道啊！火候要自己去体会。

“蟾蜍与兔魄，日月炁双明。”中国人比喻，月亮里头有个蟾蜍，是有毒的癞蛤蟆，但是它可以治大病的，可以做起死回生的药。你们看那个画的神仙叫刘海蟾，他是五代后梁人，是燕王的宰相，后来修道出家了，民间叫他刘海仙。刘海仙用铜钱来钓蟾蜍，你们看到画的一个神仙站在海边，钓竿上套了三个古代的钱，钓上来海里一个三角蟾蜍，这是比喻海底的丹，是道家的修法。那么你懂了以后，道家的画也会看了，这三个钱分别代表了精、气、神。

第二十五讲

圆月 眉月 钩月

朋友与光明

封禅 禅让 禅与

更年之后如何

配卦与阴阳

圆月 眉月 钩月

前面我们说到，月亮的出没与生命是同一个法则，月亮的出没影响到人的情绪，影响到生理的变化。在美国有很多科学的调查，这里朱先生有一篇文章就是这个统计调查，现在国外的司法单位也在研究犯罪与这个月亮圆缺的关系。月圆的时候人的情绪较为高涨，月亮暗淡的时候人的情绪低落，乃至地表的潮水气候都受到影响。

讲到“蟾蜍视卦节，兔者吐生光”这两句话，我们中国人讲月亮里头有一个三角的蟾蜍，那是个影像啦。究竟月亮那个圆球里头什么情形，我们不要贸然地下结论。现在人已经登陆月球的表面，月球的内容还搞不清楚呢！当然不会像我们古代那么讲，月里头有个仙子啊，有一棵桂树啊，这是神话。有个蟾蜍，有个兔子，也是神话，代表了古代科学的符号说明。这里也借用

这些神话，但是这里讲的是科学，就是月亮里头的黑点。

“七八道已讫，屈折低下降”，“七八”是七天加八天，就是每月阴历的十五，月亮圆满，阳气已经到了顶。阳极则阴生，所以月亮开始在变了，就是光芒在减了。

从阴历十六开始计算，“十六转受统”，转了。十五以前是阳气统受，十六以后是阴气统受了。“巽辛见平明”，“巽”是巽卦，巽下断，下面一爻断为阴，是一阴初生，上面两爻还是阳。“辛”是天干，代表西方，“见平明”，早晨看得见。

那么到了“艮直于丙南”，“艮为山”是卦名，艮卦跟震卦相反，艮下面都是阴，上面留一爻还是阳的。“艮直于丙南”，就是说到了阴历二十三以后就成艮卦的现象，南方看见“下弦二十三”，叫下弦的月亮。那么再加五天就是二十八到三十，就是坤卦纯阴了，看不见月亮。“坤乙三十日”，“坤乙”，甲乙是东方。“三十日”，每月的月尾。“阳路丧其朋”，月亮完全没有了。这是讲艮、震的道理。

“丧其朋”出自《易经》坤卦卦辞：“西南得朋，东北丧朋。”假使要出门，卜到坤卦，向西南方走最好，那是大吉大利，“得朋”是有贵人相助。如果向东北走呢？就不好了，“丧朋”，跟朋友闹翻了或者打官司，或者有朋友过世了，这是照字面的解释。

朋友与光明

但是我们研究《易经》的学问，想知道古人何以断定西南会“得朋”，东北会“丧朋”，所以就要研究古代什么叫“朋”，为什么这样写。

我们先讲“宝贝”，因为上古民族在西北在河南一带，贝壳很不容易得到，物以稀为贵，所以老祖宗用贝壳代表钱。什么是“朋”呢？就是两串的贝壳，挂在身上出门，这是“朋”字的象，就是钱很多，后来朋友就用这个“朋”了。我们研究中国字，想想有道理！交朋友就要钱，没有钱就没有朋友，“有酒有肉皆朋友，患难何曾见一人。”这个“朋”字就是两串钱挂上去，所以宝贝，是贝亦是朋。

如果卜到坤卦，“西南得朋，东北丧朋”，古人《易经》的注解多得很，西南方，刚才讲过是生方，加上卦的方位及干支，再加上种种理由，各家的说法不大相同。我有一个老朋友是有名的学者，原本同意要把《易经》翻成白话，还没交卷就过世了。当时台湾商务印书馆负责人王云五先生托人来跟我讲，无论如何勉为其难，把它完成！我没有办法就答应来做。开始觉得无所谓，但是把《易经》翻成白话，一开头就麻烦啦！譬如碰到“西南得朋，东北丧朋”，平常我们不写成文字，解释很容易，告诉你们就好了，变成学术一解释，完了！我本来想六十四卦，一天一卦就解决了，结果三年也动不了几卦。后来实在没有办法，其他事情也越来越多，只好交给学生帮忙交卷写好，不算数啦！他成书后我也发现有些错误的地方，不过那个学生能担起来实在已经了不起了。

在那一本书上也提到，这个“朋”字可能自古就错了，应该是光明的“明”。原版《易经》古人是刻在竹板上的，用久了，翻过来调过去，变了一点点就不同，“明”字就变“朋”字了。所以不是“西南得朋，东北丧朋”，我想应该是“西南得明，东北丧明”。道理是什么？坤卦代表是月亮，每月初三先见于西南方，所以“西南得明”，到每月月尾二十三，天亮在东北方看见眉毛之月，这个时候是“东北丧明”。因为《易经》流传下来的版本是写“朋”字，这个“易更三圣”，中国圣人的文字谁敢碰它！“朋”就“朋”到底吧。所以后人只好加上许多理由来解释，而我也不敢讲我的说法一定对，你们自己判断吧。

封禅 禅让 禅与

“节尽相禅与，继体复生龙”，一节过完，刚好一个月。“禅与”就是禅位的意思。后来佛法用到“禅”字，古代这个“禅”字也代表宗教，就是所谓禅让。中国古代统一天下的帝王，最严重的一件大事就是封禅。秦始皇封禅，汉武帝封禅，但历史学家认为这些皇帝都不够格，除了我们老祖宗黄帝，只有尧与舜才有资格去封禅。封禅是干什么？封禅是代表全国的人民，代表全民族，到山东登到泰山绝顶，举行仪式，烧起大火来，表示这个皇帝成功了，有大功德，可以向上天报告，我做了几十年，对得起国家，对得起老百姓，所以可以告慰向上天交卷，可以封禅。

司马迁写《史记》的时候，特别写了一篇封禅书。这一篇文章，他列举了我们中国历代的皇帝有资格封禅的；然后讲到秦始皇统一天下，也来到泰山封禅。他到了泰山，一方面封禅一方面求神仙，想求得长生不死之药。秦始皇的封禅有这一个企图，所以到了泰山碰到大雨，在五棵松树下面躲雨，后来就封这五棵松树做五大夫，松树都封了官。据说他虽然没有碰到神仙，也碰到一个人，教了秦始皇鞭地之法，就是缩地法，可以把地缩拢来。如果我们有这个方法的话，到美国去不要买飞机票了，画一个符，念一个咒子把地球缩拢来，踏一步就到了。这缩地法也叫鞭地法，拿鞭子打地就可以缩拢来，是神通啊！他描写这些讽刺秦始皇，也讽刺了他自己当时的皇上汉武帝，封禅也是不够格的。这几个皇帝封禅一次，那个文武百官的队伍，由河南起到山东，一路的部队连结不断好几个月，那个威风之大，消耗之大！所以司马迁写封禅书是讽刺的文章。

外国人讲“你们中国人没有宗教的精神”，其实只要你把封禅书一读就懂了，在我们文化里，对于宗教迷信思想，认为是很丢脸的，很没有面子的。司马迁就有这样的看法。但是他并不是

反对宗教，他认为真正的上天，真正的道，或者后世讲真正的佛菩萨，并不需要你去封禅，去拜祭的。你真做好人，真做好事，那个神菩萨会来找你，这是真正的天人，真正的佛菩萨。如果你去拜去求，他才来保佑你，这个菩萨已经变成萨菩了，不够资格！佛菩萨、神、天人，无所不照应，善人要照应，使你更好；坏人他也在照应，督促你改过，这是天地之心。司马迁写的是这么一个道理，这个书要如此去读。

讲到这个“禅”字，牵涉了封禅，我们文化上还有一个很重要的禅让，也是这个“禅”字。尧、舜、禹三代公天下，皇帝当到功成名就身退，选出来继承人，禅让给他，自己自动退位。所以上古的历史，说到这几位了不起的皇帝，尧、舜、禹都成仙了。这个“禅”字很妙，是“示”旁，是向天道告示，旁边是个“单”字——中国姓氏里头有“单”姓，不要念成“简单”的“单”，而是与“禅”的古音同音。这个“禅”字，它的道理包括了很多，与天道有关，也代表了形象。

《参同契》这里“节尽相禅与”，这个“禅”字，是禅位的意思。每月二十八是月尾，月亮的光明没有了。光明代表阳气，阳气没有了，是不是说断了呢？这个里头有个问题，道家跟佛家的哲学就来啦！我们做工夫修道的也要注意。一般说女性“二七天癸至”，这是出于《黄帝内经》，十四岁第一次月经开始，父母生下先天的生命，变成后天了。假使讲修道，这个时候已经破了身，所谓破瓜，一个完整的西瓜切开了。男性十六岁，拿现在讲，性知识开发了，不过现在都市青年都提早了。由先天变成后天，就是禅与的意思，表示改变了。

更年之后如何

《法华经》上讲龙女八岁成佛，她没有到达二七十四“天癸至”，这个叫做童真入道，不分男女相。女人能不能成佛？绝对能！小乘批评女人不能成佛，大乘没有这一套了，成佛不分男女老幼。所以女性四十九岁以后开始修道，如果拿伍柳派的看法，那要加两倍的功，先要做到月经再来，来了以后再把它修断，这个断了月经的修法叫“斩赤龙”。这等于男性修到“马阴藏相”，返回到男性是八岁、女性是七岁前的童体。这种“斩赤龙”的论调，一般修道的很流行讲。

这个理论准不准确呢？不一定准确，也可以说很准确。为什么？拿有形气血的生命来讲，不是没有理由，有道理。你说阳气完啦，经期完啦，难道四十九岁的女性都活不下去了吗？还有活到九十几一百多的呢！她另外自己那个真的生命功能起来，就是接近《参同契》这里所说的“继体复生龙”，她生生不已的那个生命的功能在发动。“龙”不是说女性“斩赤龙”，而是指乾卦，代表阳气。乾卦在《易经》上都用龙来做代表，坤卦代表阴体，在动物是以马来做代表。《易经》的坤卦不是普通的马，是以母马来代表，“牝牡之精”还不是公马。所以研究《易经》要很小心，以动物代表的说法，是要把物理研究清楚才懂得它的道理。

我们要知道，女性的阳气，在停经之后继续的生命，我们可以给它一个名称——第三重宇宙的生命，这个名称是我临时创造的。我们由人胎到出生，女性到七岁，男性到八岁，这是第一重宇宙的生命。男性十六岁，女性十四岁，这个是先天与后天的分界，可以说是第二重宇宙的生命。到经期断了，男性五十六，女性四十九，先天的阳气用完了，父母给我们充的电用完了，此时再产生的电能是我们自己充来的，就是“继体复生龙”，所以叫它第三重宇宙的生命，并不是说阳气绝了就不能修道了。

这里有个问题了，像女性的月经，它这个生灭变化不绝，新陈代谢不已，去了以后又有新的生命生长。但是真的生命功能不在这个新陈代谢。新陈代谢是现在的科学名称，佛学叫生灭，道家是阴阳变化，阳极阴生，阴极阳生。能生灭、能变化的这个生命功能，并不在生灭上。所以伍柳派认为把后天有形的精收回来炼，是炼精化气，全错了。在座很多懂得医学的，还有大医生坐在后面，知道人的生命细胞、血液，随时新陈代谢，由毛孔等排泄出来。

所以说，不要认为化气是把有形的精虫卵脏化成气，气再化神，那是伍柳派的看法，至少在科学哲学上站不住脚。中国神仙道家的“炼精化气”，不是指这个精，道家炼精化气包括了荷尔蒙全体的作用，以及气血一切的生长等等全套的作用谓之“精”，要整个转化才能脱胎换骨，其中取之不尽，用之不竭。

所以人这个生命，不管男女，最后一口气未断之前，得了真正的正法、道法，专心一念之间可以把生命拉回来。可是就是难！真正的道法在哪里？“继体复生龙”，这一条生命的阳气像龙一样，它还不一定在你身体上，但是当然又离不开身体。所以密宗讲什么中脉呀！讲了半天，老实讲同伍柳派的道家一样，都在有形那一面讲。所以要了解真正正统的道家，对中国文化真正通达，这一本书就要好好研究了。

这本书很难读，也难怪朱熹朱夫子啃了几十年，啃不进去。其实他并没有那么差，这些都懂，什么道理啃不进去？就因为他一方面反对佛法，反对道家，又想做神仙，又不肯拜师，哪个人肯传给他？所以只好自己研究，又研究不通！

配卦与阴阳

“壬癸配甲乙，乾坤括始终”，壬癸两个是天干代号，属水，属北方黑色；甲乙属木，属东方青色；丙丁火是属南方赤色；庚辛金属西方白色；中央是戊己土属黄色。那么“壬癸配甲乙”怎么讲呢？北方怎么配起东方呢？水怎么配木呢？壬癸属水，这要懂得《河图洛书》了，“天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。”现在顺便讲一点《河图洛书》，应用就不讲了，

因为掐指一算那就多了。

先讲哲学“天一生水”，这个天不是代表有形的，是指中国文化形而上的宇宙原始本体。这个地球，这个世界形成，第一个是水，水代表液体，同希腊有一派哲学一样，认为这个世界是水开始的。等于我们冰冻的水果冻拢来，这个地球是冰冻而成的。“天一生水，地六成之”，冻拢来形成地球，六合就是四方加上下。壬癸代表水，“配甲乙”，所以《易经》叫配卦，就把这个法则引用到这个作用上，配拢来用。甲乙东方木，代表生生不已。这就是说明月亮一个月当中六次的变化，所以五天叫一候，六候叫一节，六五是三十天。第七天是休息日，星期天，阳气重生的日子。“乾坤括始终”，是阴阳二气变化的道理。

第二十六讲

袁枚的八索

中的道理

了解进度和易观

拿得起 放得下

把握动静之间

继续讲“乾坤括始终”，乾代表天体太阳，阳气；坤代表月亮，阴气。这个“括”字也要注意，古文之所以受人尊重，是因为每一个字都不虚用。“括”字从《易经》坤卦来，说到“括囊”，像口袋一样收拢来。我们说囊橐，上面开口的袋子是囊；两头开口的是橐。“括始终”，到了阴历月底的五天，月亮的光没有了一实际上不是没有，是另一个阳在培养，含藏在阴之中，阴到极点新的生命阳生了。所以我们打坐、静坐、修道，有时候不一定是昏沉哦！

有时候感觉提不起来，或者做工夫的，有一段时间只想睡觉。常常有同学问我这个问题，我说你们这些人还修什么道！那么没有气魄，道法自然，该睡就让它睡个够嘛！有些同学不满意，说老师不肯正经答复我。其实我讲的都是老实话，他听不懂有什么办法！好几位禅宗祖师一睡就好几年，动都不动！你能够真的这样睡，也是成功的睡法。那当然不是普通的睡，也不是得了睡病。一般能够睡并不一定是坏事，那是阴极，下一步就是阳生。

修道里头有一派，号称华山派。何以称华山派呢？是因宋代的道家神仙陈抟老祖高卧华山用睡功而得名。实际上他并不是真睡，打坐是用功的方法，睡觉也是用功的方法。譬如我们中国人画的阿弥陀佛都是站着的，站立也是用功的方法，歪着也是用功的方法，各人不同。哪一种方法适合哪一个人，也是各个不同。

“七八数十五，九六亦相当”，七加八是十五，九加六也是十五。七是阳，八是阴，阴阳交，产生另一个生命。九是阳数极点是老阳，六是老阴，老阳老阴相配，就表示另一个生命要产生，阴极阳生，阳极阴生。总而言之，拿数运来讲，每月“七八数十五”是上半月，“九六亦相当”是下半个月，也是十五天。

袁枚的八索

“四者合三十"，这四个数字合拢来是一个月的三十天。“阳炁索灭藏”，索是一条绳子，什么样的绳子？我们画八卦的一爻，就是这一条绳子。讲到这里，想起清代文人名士袁枚（子才）的趣事。他做了两任县长以后，年纪轻轻，就退休辞官不干了。这个学问好又聪明又有钱的人，把位于南京《红楼梦》小说背景的大观园买下来，当时叫做“随园”，他的文集有《小仓山房尺牍》、《随园诗话》。

袁枚的钱不是贪污来的，因为满清入关后，看到明朝官吏的贪污，所以就公开给官员高薪，自然就不贪污了。“一任清知府，十万马蹄银”，考取功名，清心寡欲的人，一任之后不想再做官了。袁枚在小仓山房，四十多岁退休，一辈子诗文满天下。他专门收女弟子，所以很多人诬蔑他。他本来没有儿子，七十几岁才生一个儿子。一般人讲男人八八六十四岁阳气已经完了，不会生了。他老兄反对道反对佛，七十几岁还生儿子。他儿子的名字叫阿迟，太迟了，不过他自己还活到八九十岁呢！我们现在看看小仓山房，在乾隆年代，那个窗子已经用外国进口的彩色玻璃，你看他多会享受！

在他的住处，挂了一副对子在大门口：“此地有丛山峻岭茂林修竹”，形容他那个小仓山房风景之好，有山有水;下联是：“是能读三坟五典八索九丘”。八索九丘这个书难读喔！八索就是八卦，九丘就是阴阳家所用《书经，洪范篇》的九畴。袁子才挂了这一副对子，同时代另一个名人赵翼，是历史学家，也是大文豪，传说曾故意来挑他。袁枚听到他来，心里就发毛，不敢出来，叫佣人问他，赵先生有何指教？“今天来没有别的事，只向你的主人借书!”佣人向袁子才报告他来借“八索九丘”，害得袁子才赶快叫佣人把门口对子拿下不挂了。我们插进来这么一个故事，是讲“阳炁索灭藏”的“索”字。这个“索”字就是卦气，卦气是不绝的，等于后世的文字“不绝如缕、一条丝还吊着，一口气还没有断绝以前，好像是没有气了，其实生命能还在。

中的道理

“八卦布列曜，运移不失中”，八卦的分布像一个月亮，一个月五天一候，每五六天的变化不同，配合八个卦的现象，分布列曜，同天体上每个星座有关系。这一种关系运移旋转，与天体的旋转一样，第二个月又是这样变化。变化是现象，有一个不变的东西，那个是道！“运移不失中”，就是不失中央的戊己土。所以道家、佛家、儒家没有两样的，真理只有一个，表达的方法不同而已。我经常说佛教没有反对其他任何的宗教，更没有看不起任何一个教主。《金刚

经》上一句话说得最透彻——“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这个意思是说，一切贤圣多少都得了道，只不过深入的程度不同而已！佛说的是无为法，中国文化表达就是“运移不失中”，不离中央戊己土的道理。

那么如何是“中”呢？这是个问题。我们懂了这些道理，不要在生理气脉的变化上、身体的感受上做工夫，不要认为这就是道。刚刚我们在休息时，一位朋友来说，老师啊，你不要笑我老是搞气脉。我说，你又错了！我平常骂人搞气脉，是因为你们执着气脉就是道，所以我才骂你们不对。可是有些人根本不懂气脉，却骂气脉不是道，那我就会强调气脉是道。我这个人讲话乱七八糟靠不住的，东说西说，有时候你说不要钱，我就拼命讲钱怎么好。袁子才的话，“不谈未必是清流”，天天表示清高，口口声声不要钱，不谈未必是清高。倒是玩钱玩惯了的人，他不要钱是真的，因为他玩惯了，花也花惯了，不在乎。一辈子清苦的人，清不一定高，他没有看过钱，钱一压就把他压死了。

什么道理都是一样，气脉不可以执着，那不是道。气脉同道有没有关系呢？同道有绝对的关系，气脉的变化就像月亮的运行，只是现象，所以“日出没比气血之盛衰”，你的道在哪里？道看不见，现象看得见；现象固然不是道，但没有元气，这个现象也出不来。这个要搞清楚！

下面一段这个“中”，他又叫“玄精”。这个要把它改过来，不要写“元精”，原本是这个“玄”，但是“元”也可以通啦！

“元（玄）精眇难睹，推度效符征。”魏伯阳真人也告诉我们，道在身上，但是炼精化气那个元精，不是有形的精虫卵脏。譬如说这个元气不发动，这个精还有没有呢？有的男性精虫不足，不会生孩子，就拼命培养精虫，这绝对是错的。只要培养元气根本，火力旺了，无形的精就会变成有形的精，就会有活力了。元精是一个气，精虫是现象，不是根本。所以学医要懂这个道理，否则头痛医头，脚痛医脚，那只能说是一个技师、医技，不是懂医理的医师。

这元精就难了，它非精神非物质，而精神物质都是它变的。所以他告诉我们“元精眇难睹”，看不见摸不着，无形无相。释迦牟尼佛在《楞严经》中说：“心精遍圆，含裹十方。”“心精遍圆”，那就是元精的道理，这个东西就在我们后天生命上。最严重的是下面这句“含裹十方”，“含”把它包含了，“裹”把它裹拢来了。那么你说督脉、任脉，打起坐来这里气动，过那个关，对不对呢？答案是：只要不执着就对了。

“推度效符征”，这同月亮在天体上的出没一样，一步有一步的工夫，一步有一步的效验，一步有一步的符。符者符合那个现象，征就是那个征候。那个现象那个征候一定出来的。譬如我们看某人工夫修到什么程度，内行一看这个人的印堂像月亮一样亮，他到某一步，某个现象就出来了。看女性很简单，她经期前后，一望而知。学医要学到这个程度，修道也要修到这个程度。然后你一看这个人年龄大概多少，脸上病气在哪里，也一望而知了。本来的元精、元气、元神，是摸不着、看不见的东西；既有此理，当然很难无此事，但是要像自然科学一样拿出东西来看，是拿不出来的。你说拿不出来嘛，它表现在生命上，在肉体的表现上，一步有一步的“符征”，做了工夫就有效，真能祛病延年。

了解进度和易观

“居则观其象，准拟其形容”，平常要观察天体，太阳、月亮、地球，各种的物理现象。所以要懂得《易经》，懂得象数。“准拟其形容”，我们这个身体是个小天地，自己知道准确的征候，看别人更清楚。“其形容”，有它的形象，有它的外形可以表达。

“立表以为范，占候定吉凶”，所以阴阳家把它变成一个科学，就是科学“立表”，立了一个度数。表就是一个统计的规格，到那一步就一定出现那样的境界。修道也是一样，所以真正修道，先把理论搞通了，做起工夫来并不困难。“占候定吉凶”，是说火候最难！修道的口诀容易，掌握火候难。真正的工夫，只有一个规范，没有两个，所以叫做不二法门。在一个规范之下，一个真证道的人，对于旁门左道的象征，眼睛一看就知道。

南宋大禅师大慧杲语录上讲，你们在这禅堂里冒充，骗饭吃啊！你们有没有道，在我前面走三步路，你的命根已经在我手里。因为他一望而知你的工夫到什么程度。为什么他会吹这样的大牛？就是这个“立表以为范，占候定吉凶”的道理。这个听起来容易，但是困难得很呢！不要说大慧杲，就算释迦牟尼佛、吕纯阳、火龙真人亲自收我们做徒弟，把丹法传给我们，我们修不修得成，还是疑问。

最难是掌握火候，任何方法都是活的，到什么时候就不能用，就要换，到某一步工夫就要变，或者抓紧，或者放松，或者提起，或者放下，不一定。释迦牟尼佛在《禅秘要法》露了一句修道重要的话，他说工夫修到此时，“慎自易观”，自己谨慎小心，要易观，就是换方法。重要道理就在这里，所以要“占候”，五天一候，三候一气，中气就来了。

“发号顺节令，勿失爻动时。”我们打坐做工夫，这个做主的是什么？刚才讲“运移不失中”，无论道家、佛家，这都是重点，做主的就是这个中。中在哪里？在一念之间，就是心性这个“心”。工夫到了这个时候，经验晓得应该变一种方法。譬如说上丹田，现在一贯道、同善社的，点窍都指这里，密宗叫眉间轮。中丹田在两个乳房中间，下丹田在肚脐下一寸三分。我开始就告诉大家不要乱守，尤其年纪大血压高的人，学那些乱七八糟的都得毛病了。女性更不要守下丹田，会得血崩，很严重！至少欲念会加重。

这个要自己晓得调配，万一气机到了上庭，到了头顶怎么办？譬如有些人说，哎呀，头顶像裂开一样，尤其修密宗的人，修颇哇法的，一天到晚头顶发胀，要裂开似的，下一步怎么办他就不知道了，因为“占候定吉凶”不知道。你光在上庭守，守久了血压会高，所以最后都是脑溢血而死。修道、修密的我见得多了，不是死在脑溢血，就是死在心脏病。因为气脉的变化到了某一步时，问题都出在这个火候。不知道火候，你自然会跟着气脉的象征，跟那个感觉跑的。佛法就高明，说色受想行识是五受阴，受阴离不开感受，都是依他起。你的气脉在那里动，你的感觉自己都晓得，可是你那一点感觉空不掉，而被受阴牵着走，就是依他起。所以要了解受即是空，空即是受，受不异空，空不异受。但是你做不到啊！能空掉才可以，所以这个时候要知道“占候定吉凶”。

当你知道征候已到，阳极上了头顶，赶快要入阴境。阳极阴生，现在需要阴了，纯阳境界，这一阴是多需要啊！所以修道要懂这个道理，这个时候就不要再用功了，你赶快睡觉去吧，赶快想办法走入阴境。所以说“发号顺节令，勿失爻动时”，爻动就是卦变，一个卦一个现象，六爻就有六个步骤，每一个步骤都有变化，卦就变了。譬如乾卦六爻，阳到了极点，阳极阴生，下面一爻由阳变阴，乾卦变成天风姤卦。也就是说你气机真到顶的时候，一身精气充沛，顶门都在跳动，你赶快需要进入天风姤,就是“一阴来复”，不是“一阳来复”！

第二次再一变，卦又变了。第二次变有两种变法：第二爻阳变阴，这个叫天山遯，这个时候人就昏昏迷迷要睡觉去了，这个“遯”不是睡觉，是进入混沌状态了，这是一种变法。还有一种变法，第一爻还是阳爻，第二爻变阴，上卦还是乾，下卦“离中虚”变成离卦了，离属火，六爻卦变成为天火同人。假使我们打坐做工夫，上面脑子一念不生乾卦，下面整个身体在佛学叫做得暖，道家叫做阳火，就是离卦，表示工夫到了。

拿得起放得下

你们看过《七真传》的都知道，那个刘长生在妓女馆做工夫，达摩祖师来看他，他也晓得达摩是来度他的，也不说穿，只像平常一样，叫了一个妓女来，茶壶盛冷水放肚子上，一边跟达摩祖师谈话。不久水开了，冲茶给他喝。达摩祖师喝了这个茶说：“好！你可以在这里修道。”他虽然在这里“火里生莲”，并没有败道，没有漏气，没有漏丹，阳气还是那么充足，这个是天火同人卦，在佛学就是得暖。所以要晓得这样变，叫做“勿失爻动时”。工夫境界到哪一步,你就晓得该用哪一个法门，所以八万四千法门都要懂啊！修道那么简单吗？佛法说菩萨要通五明：内明、医方明、工巧明、因明、声明都要通。修神仙丹道也是一样，要天文、地理、人事、阴阳术数、兵、农什么都要懂。所以说，“未有神仙不读书”。但是一般学佛修道的人，嘿！都是八个字——“得少为足，闭屋称王”，这怎么行啊！所以“勿失爻动时”，这一句话很重要。

“上观河图文，下察地形流。中稽于人心，参合考三才。”你看这个道家的祖师魏伯阳，火龙真人，他这部千古丹经要多少学问才能写成？“上观河图文”，要懂得《易经》的《河图洛书》；“下察地形流”，下知于地理，因为修道是科学，同地球物理、天文物理都是一样；“中稽于人心”，中间还要通人事；“参合考三才”，天、地、人谓之三才，一切学问法则都要了解。

“动则循卦节，静则因彖辞”，每进一步的变化，拿《易经》来讲叫卦气，卦气一动，“循”是追查，“卦节”，每一节、每一步怎么走，每个境界来自己知道是什么现象。所以“动则循卦节”，是一定的步骤，它是个科学。“静则因彖辞”这句话，他说你要看《周易》的“彖辞”，因为这时佛学还没有传入中国。彖是野兽的名字，《易经》都用兽来代表，譬如龙、马、象、彖等。古代说彖这个兽，铁被它牙一咬，就断了！所以孔子注《易经》作“彖辞”，就是作决断语的意思，告诉我们这个卦讲什么。但是孔子作的“彖辞”，并不是光讲物理或哲学，中间还有修道的道理在内，所以孔子懂，不是不懂。“静则因彖辞”的“静”，就是要像彖辞一样有决断，能断就断；念头说不起就不起，像彖一样切断。古人翻译《金刚经》，有的加两个字《能断金刚般若波罗蜜经》，像金刚一样切断，提得起放得下；能断也就是“静则因彖辞”。

把握动静之间

“乾坤用施行，天下然后治”，这是讲政治哲学的应用。乾坤两卦的一阴一阳，就是生灭的现象。懂了以后，你把这个应用的法则把握住才懂得修道，然后治天下大事，则天下太平。尽管你到了八九十岁，懂了这个理，下手修持用功，一样可以祛病延年，返老还童，长生不老。真的！不过今天我听到个消息，有个朋友跟我讲，医药已经研究出来啦，绝对可以抗拒老死，试验了几十个老头子。他说，半年以后再检查身体，一切都健康了，而且退回到四十岁的状况，这个方子快要出来了。我说这个是外药、外丹，也是中国的古方，加上新的科学研究试验，但是要懂得“乾坤”两卦的应用。

关于“火候”这一篇，有个重要的道理我们要知道，释迦牟尼佛告诉我们，一切法是生灭法。佛法的偈语：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”这是小乘所追求的，可以成罗汉。要一念不生全体现，在心理上讲是生灭的念头切断。但是在生理上也有生灭法。所以有几天你念头清净，觉得戒律清净，然后看别人就像着魔似的！你看我多好呀，对境心不动啊。嘿！过不了几天，你动得比别人还厉害。这是什么道理呢？是心理生灭法。身体也有生灭法，这是一阴一阳。能阴能阳者，那个是不生灭的。生灭法并不妨碍呀，你要懂得才行，所以后来在大乘佛法上，佛就不那么严厉批驳生灭法了。道家现在告诉你，一阴一阳之谓道，这个法则是

呆定的，生灭与不生灭是不二。这个消息在《维摩诘经》、《法华经》、《圆觉经》都透露了。

所以要明白修法的道理，修炼气脉是生灭法，一步有一步的现象，一步有一步的征候，能把握住那个不生不灭的话，最后修证到不生不灭才成道，这个问题诸位去研究。你们在座的很多深通儒、释、道三教，但是掉到儒、释、道三教的缸里爬不出来的还蛮多。怎么爬出来？这是很重要的题目。火候之道是讲生灭法，在生灭法中有现象，要把握住的是一动一静之间。把握不住的话，在道家讲是败道法门，成功了还是会失败的；把握得住才真懂得中国正统的道家，才不冤枉研究《参同契》了。

上册完

2011-11-17

天晴

《我说参同契》中册

第二十七讲

君臣御政章第五

打坐的好处

修道的关键重点

不受感动

天心为主的金丹

君臣御政章第五

可不慎乎！御政之首，管括微密。开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，誃离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。

原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道。或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道。

现在有些同学提一个意见，认为朱云阳祖师注解的《参同契》，非常宝贵，但是文字上有些地方还不太了解，希望能够连注解一起讲。不过我觉得时间会拖太长，我们只可以适当地提一下。开始的总题目是“御政”，“御政”就是做主的意思，也就是认识正道如何修持。要认识清楚我们修道是修什么。《参同契》本身是用中国古代的帝王政治制度来解说，所以这一篇的大标题是“御政”，这一章标题是“君臣御政章第五”。朱云阳注解，“此章以君臣御政之得失，喻金丹火候之得失也。”就是用政治的得失，来比喻修道炼丹火候的老嫩、轻重。

第一句“可不慎乎”，一般的《参同契》版本，都在这里分割内文，实际上这一句可以归到上文去，将上文的最末一句连接为“天下然后治，可不慎乎”。现在这里把它分割，就是叫我们特别注意。

打坐的好处

“御政之首，管括微密”，我们修道，在开始的时候，第一要认识什么是正道，道家丹经始终没有提出正道是什么，只有佛家提出一个东西就是“心”，心性的道理。道家只提一个比喻，像是管理天下政治，“御政之首，管括微密”，管理要包括得非常微妙幽秘——不是神秘。这八个字就是讲理论，实际上说，大家修道一定想到打坐，其实修道不一定打坐，而是管理自心。但现在我们以打坐来讲，打坐有个什么好处呢？过去有许多医生反对打坐，现在又不同了，因为在美国有很多医生研究打坐，而且把这个拿来治病，叫做“冬眠治疗”，效法动物的冬眠，很有效果。因为洋人高鼻子蓝眼睛说的，我们也跟着说对啦。

过去西医非常批评打坐，认为打坐两腿交叠，把血管压住血液不大流通，所以发麻了。说到血管压住，你看那些劳力挑担子的，两条腿上青筋一坨一坨地鼓起来，那是因为用力过度，所以血管神曲张受伤纠结了。打坐不会坐出腿上的筋纠结，西医不了解中国医学乃至道家气脉的道理，发麻不是血液流通受阻碍的关系，是因为气血不清，浊气没有下降。气脉慢慢走通了以后，不但腿不麻，而且两腿舒服得很，舒服到发快感，因此就不愿意下座了。所谓发乐，就包括快感的意思，快感还是粗的。

打坐为什么对人体有那么多好处？先不管修道问题，只要腿一盘，手收拢来结手印，心脏的工作就减轻了。我们这个心脏是一个帮辅，随时收缩舒张，当两腿一盘两手一收，人体四肢向外消耗放射的功能就减少了，因此心脏工作可以缓慢，所以后世修道多半采用了打坐。打坐有九十多种姿势，以盘腿坐比较好，但是也要把姿势弄清楚。

现在一般道家打坐，用得特别多的只有一个叫做手诀，道家原来叫做结太极图，一阴一阳抱着。一般同善社、一贯道都用这个，这是太极图的手印，实际上也是密宗的手印。密宗的手印很多，手印的道理就是手语，是与佛菩萨、有成就的人沟通的手语，这也是个大奥秘。所以说打坐时手的姿势、身体的姿势、腿的姿势，虽然是一个模式，但严格地研究，每人都不同，这个与自己身体的气脉、禀赋有关，所以要懂这个原理。

现在只讲“御政之首，管括微密”的道理。我们打坐时，外形收拢起来就是管理，内心不向外面消耗了，这是打坐姿势身体“微密”的作用。打坐的姿势包括那么多的学问，所以是“微密”。这还是外形，至于内心“管括微密”的管理，就更难了，虽说有很多方法，道家只列出来上品道法与普通道法的一个总纲。道家的上品丹法，这个名称没有具体的东西，据说得了上品

丹法，七天以内就可以成仙证果。普通的修法，如后世伍柳派讲得很清楚，要十二三年。但是谁能做到？这是伍柳派所说的大法。所以这个“管括微密”，就是根据后世所谓百日筑基，炼己——锻炼自己；外加十月怀胎，三年哺乳，九年面壁，都需要“管括微密”。

这个“管括微密”有什么要点呢？下面有，是真正“御政”开始的要点。身心收拢来到达“微密”，这个“微密”不是密宗这个“密”，这个时候印度的佛教佛法还没有来，这个“密”是我们本来文化里就有的。上古的圣人，尤其是孔子在《易经?系传》中说“退藏于密”，已经说清楚了。如果以《易经》中国文化道理来讲，不管佛家、儒家、道家，一切修身养性法门走的都是一个路子，就是“退藏于密”。密在什么地方？不是身上哪一个点、哪一个穴道，而是密到不可知处，无始无终一念不生，这个谓之密，没有处所也没有形象。所以“密”字要研究也很多，唐宋以后佛学密宗进来，真正的大密也就是这个意思，并不是什么另外一个秘密。这里讲修道的道理，所谓“管括微密”，也就是这个道理。“微”字是老庄的观念，“密”字是取用《易经》的观念，所以《参同契》把《易经》、老庄、丹道的修法合一，三样相通。

修道的关键重点

能够做到“管括微密”，修炼久了“开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽”。这个“开舒”就是开展、舒畅，就是密宗、道家所谓气脉通了。“布宝”，不止气脉通了，我们生命的内部更显现自己生命之宝。这个生命之宝也是本有的，就是长生不死的丹药。不过平常不知道，当生命结束时，就默默无闻地跟着结束了。

“开舒布宝”的道理，我上次提过，最好的说明是孟子，他对这个养生养气之道说得清清楚楚，就是《尽心篇》里“可欲之谓善……”这一段。孟老夫子到处提到这个修道的修养，譬如“善养吾浩然之气”，孟子以前孔子没有提过这个话。所以战国时期，我们中国修道家的人物都出笼了，也正是孟子这个时期。他工夫做得很细密，而且程序讲得最清楚。第一句话“可欲之谓善”，一般人都喜欢修道，这是好事，有时候做做工夫，做了几个月工夫不干了；想想不对，又回来搞了；过几天事情忙又耽误了，这些都是可欲阶段，是走上一个善的阶段。

真要到“开舒布宝”，是要到“有诸己”工夫上身了。过去听到老前辈讲，道要上身，这个是有效验有征候的。工夫有没有到，自己才知道，这个是正信，不是迷信。这是个科学，不是乱讲，道不是空洞的。“有诸己”，自己的确有个东西来才有些消息。到唐朝神仙吕纯阳，跟孟子相距有一千多年了，他讲的“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅”，就是“开舒布宝”这个境界，也就是孟子讲的“有诸己之谓信”。后面一步一步工夫越来越高了，六个秩序清清楚楚。孟老夫子这几句话，无法做别的解释，而是实际的工夫境界。

修道达到这个基本的境界是御政，等于帝王就职，他的政策对了，也就是政治领导管理的准则，我们修道也是这样。“要道魁柄”，这又是形容词，以天体来讲，魁就是北斗七星，指挥是斗柄。在我们人心来说，“魁柄”就是上一次提到过的“天心不动”，也就是这个心不动。心念不动最重要，孟子也提到不动心，这里告诉我们修道最重要的是炼心，重点在于魁柄。北斗七星这个魁柄一转动的话，统率了整个天上的星座，所以是“统化纲纽”，这个是它的纲要。

我们修道也就是心念，我们常说“天心泰然”，这是我们的纲要，天心要怎么样泰然呢？这又要引用《易经》上孔子很简单的两句话，将哲学、宗教、修道都讲完了。他讲道这个东西“寂然不动，感而遂通”。真正要做硬工夫修炼气脉，我很公平地讲，密宗不及正统道家。当然旁门左道的道家，炼气脉就不及密宗，这个里头各家各有一个层次的差别。正统的道家不炼气脉，而走上品丹法，同佛法的上品禅法是一样的。只要心君泰然，涵养久了——这个涵养就是静极静久了，气机自然“开舒布宝”，自然打通了。所以要心君泰然，寂然不动。

“爻象内动”，这又是《易经》了。为什么讲交呢？后天用卦只有六爻，我们的老祖宗真了不起！科学进步到现在不管哪一门科学，应用方面没有到第七位的，都是讲到六位，声学、光学、电学、化学、物理等等，也是一样。佛也一样只讲到六根，动的就是六根，我们人体眼耳鼻舌身意，对色声香味触法这个外境，养成心君泰然，寂然不动。这一步是“御政”的要点，是人手的工夫，自己可以生生不已孕育新生命。这一步做不好，想气脉通，修成身外有身的神仙是做不到的。“爻象内动”就是我们听到声音看到光，或是打起坐来，看到前面亮光，引动色阴境界，自己心动了以为得道。“吉凶外起”，是好是坏关键很大，必须要自知，必须要有智慧。所以在修道来讲，你本来寂然不动，很进步，但是心里一动念，身上气脉也动了，然后就跟着气脉在转，这样就完了！

不受感动

跟着“吉凶外起”就“五纬错顺”了。“五纬”就是金木水火土，内脏心肝脾肺肾也跟着变化综错了，“错”就是综错，复杂得很。所谓“错顺”，不是对错的意思，是相错，互相插进来为之错。这个五行就插进来捣乱了，内外的境象都变了。“应时感动”，念一动气就动了，身心都变了。所以先要做到寂然不动，等于《大学》说要“知止而后有定，定而后能静”。寂然不动，无为之道很难啦！只要你一动就“应时感动”。

“应时感动”以后呢？“四七乖庚，誃离俯仰”。“四七”二十八，我们中国的天文同西方不同，把天上无数星座变成一个政治的组织体系。换一句话说，我们中国的政治哲学思想和政治体制，是根据天文来的。所以我们把满天的星斗划成三垣二十八宿，中央皇帝住的“紫微垣、太微垣、天市垣”，外面有二十八宿的诸侯之象都分类好。西洋天文也是划成二十几个星座，狮子星座、天女星座、白羊星座、宝瓶星座等等，两样观念完全不同。所以我们中国文化讲天

人合一，是另有一番道理。这个中间就麻烦了，要了解中国文化，先要从天文开始，勉强说先要从司马迁的《天官书》读起，要把星座的划分搞清楚。这种天文的学问同我们人体、医药、修道、政治都相关的。我们老祖宗的天文科学本来世界第一，现在是最落后的。

讲到“爻象内动”，念头动了以后，身体的气脉变化也动了。“四七乖庚”，四七二十八宿也就动了，整个的气脉就乱了。所以有些人走旁门左道的，乃至于修采补之术，所谓“倒转河车”，是在出精的时候忍精不放，把它硬从督脉转上来。小心啊！大小便中毒不得了啊！这个时候就很危险，小说上写的走火人魔，就是“誃离俯仰”。

所以他说，我们打坐走正统的道，身上气脉动了，或者一个境界来，我们心念偶然错了，就跟着这个境界跑了。那怎么办呢？“文昌统录，诘责台辅”。这是中国政治哲学、天文哲学与人文哲学合起来，万一走错了，这个心君，这个皇帝变成昏君，我们的心迷惑了，这个时候最重要的是文昌帝君。这不是后世讲的文昌帝君，真正的文昌帝君是什么呢？就是南极星！管智慧也管长生禄位的。

北斗七星是管死的，因此你看小说就知道，诸葛亮晓得自己要死了，只好拜北斗。嘿！这个方法是道家来的，密宗也有这个方法，不是藏密，是东密，唐代开始的。其实诸葛亮那个时候有没有拜北斗，不知道，因为《三国演义》是元末明初写的。

我们小的时候都晓得，北斗七星出来要赶快拜，因为我们的生死簿掌握在他手里。南极仙翁管长生，如果他老人家肯在生死簿上勾一笔，你的名字没有了，就通知北斗那一边，你就不死了。南极仙翁也管智慧，他的画像是有道理的，智慧越好，脑就越高。脑为什么高呢？还精补脑，长生不老，所以修道到后来，脑越修越充沛。那么佛呢？头上一块红红的，这是修成功，精气神所化的！所以这些画像都有道理。

你看中国有些神仙画像，一个神仙站在海上，脚上踏一个鳌，一个法螺，一只眼睛那么看，那就是道家修法的工夫，叫做“只眼看乾坤”。打起坐来眯一只眼睛，把宇宙的光都吸到自己身上，是长寿法的另外一种修法。那很厉害，懂了这个法的话，身体的亏损可以补回来。传说道教人物刘海蟾，用三个铜钱钓海里的蟾蜍，也就是代表一种修法。这里讲到“文昌统录”，心君昏迷就要靠智慧，靠南极星君的文昌来“诘责台辅”，重新把它修回来。

“百官有司，各典所部”，他拿天文政治的道理说“御政”之道。我们人手的第一步先要正心诚意。心怎么正？意怎么诚？《参同契》只提原则没有讲方法，所以要研究禅、道、老庄、儒家，综合起来才是个完整的东西。

现在为了应年轻同学们的要求，我们把下面注解文字要点提一下。

天心为主的金丹

“此节以御政喻火候”，以御政的观念比喻火候，“戒当慎其初基也”，修道的时候，下手就要小心这个正心诚意之学。“火候之要，彻首彻尾”，从开始到最后就是四个字“防危虑险”。我们做人也要记住这四个字，现在讲忧患意识就是“防危虑险”，所以“无一刻不宜慎”，随时要谨慎。“若人君御政然”，像当皇帝管理政治一样的心理。“而尤当致谨其初基”，下手做工夫要注意开始这一步。“盖金丹大道以天心为主”，这个天心是什么？心里没有杂念，清静心谓之天心。

道家有一本经典写得非常好，将近四百个字，叫做《清静经》，你们不管学佛修道的找来念念看。《清静经》可以同佛家的《心经》媲美，但是如果讲学术，对不起，那是仿照佛家《心经》来的。《清静经》上说“人能常清静，天地悉皆归”，一个人能够常清静，天地的力量会回到你生命上来。所以一念清静有如此之重要，比佛家讲的功利一点。佛家讲了半天空啊，好像我们做生意一样，谁愿意抓空的！道家很会诱惑人，他不做蚀本的生意，“天地悉皆归”，一投资就一本万利，这还不干吗？！

注意哦，这个注解很重要，“以天心为主”，修心养性为主；“精气为用”，什么修气修脉，那不是道，只是助道品；“正犹人主之统御其臣下也，故曰御政”。所以这一篇题目叫“御政”。

“学人入室之始”，当你开始修道，道家叫“入室”，就是闭关专修。道家、禅宗闭关时房间里头没有书本的，什么都没有，也不拜佛念经也不敲木鱼，就只在那里修道打坐。如果闭关还拜佛念经读书，那就不叫闭关了。“一阳初动谓之首经”，一阳初动处，万物未生时，一念不生这一步，是修炼的第一步。“首经”是第一个道理。“譬若人君即位之初，更改正朔谓之元年上章，元年乃芽滋，即其义也，故仙翁喟然发端曰”，这个作者火龙真人魏伯阳，喟然感叹说：“可不慎乎!”

“御政之首，管括微密者，即静而内守，环匝关闭之意”，六根跟外界断了，等于禅宗达摩祖师所传的心法，内外隔开了，无论外境界如何，都不动念，就是“环匝关闭之意”。

“开舒布宝，即动而应机”，气脉发动了。“发号顺应之意”，这个时候心里知道，如同佛家《心经》说“照见五蕴皆空”。只照到它，不要动，不增不减，你要是帮助一下，那气脉就完了；也不要减少它，就是“发号顺应之意”。“魁柄即是斗杓，斗为天之喉舌，斟酌元化”，北斗七星那个斗柄，它是发号施令的。“统摄周天，若网之有纲，衣之有纽，是为要道，喻吾

身天心，实为万化之纲领。”这是比喻，修道就是修能够起心动念的这个心，那是道的根本、纲要，先要把心清静下来。

“丹道作用全仗天心斡运，斗柄推迁，故曰要道魁柄。统化纲纽，天心既为万化纲纽，动而正则罔不吉，动而邪则罔不凶。”起心动念如果是正的，则“罔不吉”，就是无不吉，反之就是无不凶。因此他也引用孔子在《系辞》说的“爻象动乎内，吉凶见乎外，即其义也”。在《易经》叫做爻象，“在易为爻象”，在中国天文就是星象，“在天即为星象”。“天有三垣”，中国天文分成三垣。“紫微垣为北极之所居，最处乎内，太微垣次之，天市垣又次之”，这叫三垣。“由是金木水火土之五纬，并二十八宿之经星，环布于垣外”。

他为什么把这些引述得那么清楚呢？这有个道理了，因为我们中国的医学讲针灸、点穴、按摩，与气脉都有关系。正统的十二经脉以外，还有奇经八脉同天上的星座对应。所以点穴就是由这个学问来的。人体上的气血，子丑寅卯，每一天什么时辰，在哪个经脉哪个穴道，只要一碰这个穴道人就完了。真的，要你死就死，要你病就病，这一套学理就是根据这个来的。现在点穴失传了，古代学点穴的人先学咒语，可以把人点坏转不回来。我们在座也有人看见过，这个人无声无息在人身上那么一摸，那人就站在那里不会讲话，永远站住了。我常说中国有许多老祖宗的学问没留下来，太可惜了。

点穴的道理翻过来用就可以救人，那样治病就不要针灸，指头一摸就行了。因为人体气血流行，同这个天文完全一样，所以中医要先从天文学起。现在听到中医随便看看书就考取了，会医了，哎呀！我真不知道该怎么说，只有希望文昌帝君的智慧帮忙你们了！

第二十八讲

炼丹的初步
六根大定结丹
气脉真通与变化
修道谁做主
你懂得火候吗

炼丹的初步

天文讲起来太啰唆了，道家比喻，北斗七星在身体上来讲，前面三星是斗杓是心；还有一个比喻从上面下来的，从眼睛这里一直下来；还有一个比喻两眼是斗杓。所以道家许多书上头顶画出一个小儿，结果有人读了就拼命观想自己头顶上出来一个小儿。我说那个小儿要吃奶，要拉大便，拉在你头顶上怎么办？这不过是个比喻，不是真有形象。《性命圭旨》上画一个人在打坐，前面两把剑插在地下。听说有一派人就弄两把剑插在那里练。那也是比喻，是要把两个眼睛回转来，守到内丹田，是方法之一。这些也都是比喻，拿天文来做比喻。

“此喻人之天君妄动，则五官错谬，百脉沸驰，所谓毫发差殊不作丹者也。”这一句话“毫发差殊不作丹者也”，是道家丹经的秘诀，特别注意，很多的丹经都引用。修长生不老之道炼丹，这个丹是个代名词，这个念头差了一点，错了一点，这个丹就不成功了，就散乱了。

“天象乖变失常，不可责之众星。人君御政失宜，亦不可责之百官。有司各有主者。孰为主者，在天则文昌台辅。文昌，即紫微垣中戴筐六星，号南极统星，录入长生之籍。”南极统星就是南极仙翁，管人家寿命的，因此我们祝寿都送寿星，寿星就是南极仙翁。

“台辅，即垣中，三台四辅尊星。三台，以应三才，四辅，以应四象。”三才就是天地人，四象就是太阳、太阴、少阳、少阴四象。“各居其方，环拱北极。天之有文昌，犹人君之有六部也。天之有台辅，犹人君之有相臣也。相臣夹辅帝主，燮理阴阳，六部从而奉行之，则百官有司，不待诘责，自然各典所部矣。”

“譬若作丹之时”，现在讲到炼丹，什么叫结丹？“心君处中”，念头不动了，“以制外”，就是气住脉停了，清静了，呼吸之气也停掉了。清静再深入一点，血液的流动也宁静下来，心电图测量也都是平的了，只偶然动一下。“魁罡坐镇，斗杓斡旋，一水一火，调燮得宜”，我们打坐坐得好，身心清净，身体健康，从头脑中心下来，有口水自然而来，甜而带有清香的味道。咽这个津液，可以长生，也可以祛病。尤其妇女专修这个法门，口水越多，越漂亮，脸上发光了，这叫“玉液还丹”。吃这个“玉液还丹”要把舌头立起来，这么一送，一气到丹田，停在那里，会散布全身，不能够像吃东西那么咽。“金液还丹”更深了，道理又不同。

六根大定结丹

“调燮得宜，自然六根大定，百脉冲和”，这是佛家的话，这就是初步结丹。参禅到达六根大定，眼耳鼻舌身意，色声香味触都不动了，“百脉冲和”，冲不是动，是百脉和平了，所以“而无奔蹶放驰之失矣”。到达这个程度也只是初步结丹就是练基之功，道家叫“百日筑基”。所以修道不容易啊！佛家的四禅八定，想达到“六根大定，百脉冲和”的境界也不容易啊！“六根大定”就是眼睛见而不见，但都知道，而不动；耳根一切声音也知道，所以佛家的观音法门说“动静二相了然不生”。《心经》观自在法门，由“观”而到“照”，寂然不动，身体的气脉周流运转，完全宁静下来。所以任督二脉奇经八脉完全通了，六根大定是百脉冲和，平衡，这才初步结丹，这是“御政”。

修道的第一步，由这里开始入手筑基。做不到的话，只打打坐，那不算数啊！所以伍柳派的修法，就是拼命守住身根，身根也叫做命根。以为不漏丹、不遗精、不手淫是筑基，那还只是在

有形有相上，不过是筑基的筑基的筑基，最初步最初步而已。这里给你讲得很清楚，“六根大定，百脉冲和”，那才是“御政”，才是修丹道、修神仙之道。
　　现在我们再回到《参同契》本文。

“原始要终，存亡之绪”，由开始到结果，一切都在于心，成功与失败都在这个关键。所以道家也算是信佛法的。这样看来，学佛的人把正统道家看成外道，也不对呀，因为都一样是菩提大道。

“或君骄佚，亢满违道”，“骄”是骄慢，“佚”是放松了，就是心君动念，自己认为工夫到家了，嗯！行啦！得道啦！这个念一起就完了。所以自古真正的仙佛，依我看来只有修谦和、谦虚，不会说自己得道了。“亢满违道”就是《易经》乾卦“亢龙有悔”，太高反而不好。这一篇是讲火候，要注意啊！纵然你得到“六根大定，百脉冲和”，这个时候中间变化还是很大！哪个时候该动，哪个时候该静，自古仙佛都没有办法传你，就看你的智慧了。所以我说释迦牟尼佛只传了四个字，“知时知量”。就算是达到了“六根大定，百脉冲和”，依佛家的菩萨戒，耽着在禅定这个境界也是犯戒的，其理由也在此。所以千千万万人修道，哪一个成功？太难了！就是要靠智慧之学。

“或君骄佚，亢满违道”是百脉冲和得太过，那也是阳极就阴生了。所以这个中间的应用之妙，在佛学叫做对治法门，要懂得许多许多，什么都要懂。我们看中国的神仙传，每个神仙都是上知天文，下通地理、医药、武功，没有哪样不会。学那么多干什么？就为了一个目的，修道！这些都变成调配的药，等于厨房里酱油呀、辣椒呀，缺一样不可。
　　气脉真通与变化

“或臣邪佞，行不顺轨”，这个形容是比喻气脉，你想心君定，心想宁静，可是办不到。我常叫大家问一问自己，你为什么想下座？是身体坐不住？还是心坐不住？大家就茫然了。其实是心不想坐的居多。身不想坐就是气脉不对，就是“臣邪佞”。这个“臣”是气脉，身体“佞”是坐不住了，定不住了。“行不顺轨”是气脉不入轨道，气脉不顺了。大家修道做工夫，有时觉得背上或前面在转动，认为是河车转动。有些人很有意思，来说，老师啊！我是任督二脉打通了的！实际上一听人这么说，我就知道他没有通。真正任督二脉打通了不是这个样子，哪有这里动那里动！这是不是气脉动呢？是！是不是通了？我叫它“凡气通”，只是普通感受的境界罢了。如果气脉真通时，就没有气脉的感觉了，也没有身体的感觉了，那就是天人合一，那才真正叫气脉通，也就是“百脉冲和”的境界。

所以这里告诉你“弦望盈缩，乖变凶咎”。“弦望盈缩”我们讲过的，上半月的月亮谓之上弦，下半月的月亮谓之下弦。月亮有盈亏，苏东坡的词，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，这是一个天地间现象的境界。修道到了“六根大定，百脉冲和”，我们可以再加一句话形容，这个时候身心的境界如“朗月中天”，永远像满月一样，心君寂然清静。如果配合佛家的话，现在年轻人都喜欢禅宗，寒山禅师有一首诗可以说是在这个境界：
　　君心似秋月　碧潭清皎洁
　　无物堪比伦　教我如何说

古代有个禅师大彻大悟了，看人家都崇拜寒山这一首诗，他说，那有什么了不起，半吊子！别人听他这样说，当然不服气，那你也作首偈子看看，他就作了：
　　吾心似灯笼　点火内外红
　　有物堪比伦　来朝日出东

寒山说没有东西可以比拟，这个人说我有个东西可比，明天早上太阳从东方出来。他是比寒山讲的进了一步，但这并不是说寒山不懂，或寒山只修到这一步。

“弦望盈缩”，修道到了这个境界，“六根大定，百脉冲和”，这个根基打好了，还要注意的就是“观心”了。这个心要管理得住，管理不住，或者气脉走出了轨道，或者有时候身心配合不好，有时候变成暗的下半月，昏沉了，走人阴境界。不只昏沉，有时候到此就败道，就失败了，你又要重来第二次。所以修道屡成屡败的例子很多，“六根大定，百脉冲和”变成瞎猫撞到死老鼠了，没有用，这就是“乖变凶咎”。

因此我们修道第一步就是心君、天君的照顾，“执法刺讥，诘过贻主”，要随时反省。佛家注重观心、观照，表面不谈工夫，因为怕人着相。但是有没有这些工夫呢？绝对有！临济用“宾主”二字，参禅的方法有“四料简”，“料简”就是做菜的材料一样，有时主中主，有时主中宾，有时宾中主，有时宾中宾。这是干什么呢？因为气脉色身的转变，到了某一步工夫的时候，要完全靠智慧了。当“心君”——思想观念不做主时就让宾做主；有时候不行啊，老是让宾做主，专搞气脉去了，这时就要主做主，心念把它拉回来，空掉就要空掉。所以这个调配很难。禅宗的曹洞宗在唐末五代兴起，讲五位君臣。严格地讲，曹洞宗的曹山、洞山两位祖师，他们参禅修道的工夫，受《参同契》的影响太大了，甚至曹洞宗有时候干脆用离卦来表达。中国文化三家修道，以真工夫来讲，唐、宋以后已经汇合为一了。现在什么一贯道两贯道，三贯道五贯道，都是空话。

“辰极处正，优游任下”，这个“辰”就是北斗星，就是讲自己心君心念，正念不动，这就是佛家的观照，“照见五蕴皆空”。这个时候“优游任下”，你听任气脉的变化，可是你不跟着它乱跑。就像那个皇帝在上面，下面办些什么事都知道，都看住，跑不过他的眼，不对就不准

你办，这个气脉就不能再动了。

“明堂布政，国无害道”，他拿政治哲学来说明修道的道理。换一句话说，研究中国文化政治哲学的，倒要拿道家的这些东西来说明政治哲学的法则。领导的法则如此，法治的道理也如此。下面的批注又有好东西，“此节，言火候之要存乎君主，当慎终如始也。”《参同契》这一节告诉我们，火候最难，千古神仙没有办法传你。

修道谁做主

所以道家的祖师张紫阳真人说：“山中前后尽非铅。”铅汞的道理我们以后会讲到，先说入山的道理。禅宗讲“不破本参不入山，不到重关不闭关”，没有达到一念不生处，没有资格入山，也不是随便可以闭关的。因为到了某个时候，工夫应该怎么变换，你一概不知，你去问谁呢？除非你的老师也在关中。以前，我们有位前辈的朋友在闭关，他的老师晓得这个徒弟工夫到某一步不行了，正在没有办法的时候，老师已经站在面前，告诉他怎样怎样，讲完走了。除非你有这个福气，有这样的老师，但这种老师很难找啊！

“火候之一动一静”，这个一动一静之间之难，就看到佛家观音法门的“动静二相了然不生”是一步真实工夫！不是讲理论。所以一动一静要极为谨慎。“彻始彻终，宜乎无所不慎。亦犹人君御政，一动一静，自始至终，宜无所不慎。慎则转亡为存”，谨慎的话，就是快要亡了，又可以复活。“不慎则转存为亡。存亡之绪，从此分矣。”如不小心，则转安为危，就是在一念之间。“此一大事，君臣各有其责”，换一句话说，身体上气脉的关系，同你心念的关系互相影响，心物是一元一体，所以“君臣各有其责”。

“而主之者惟君”，做主的君就是念，在一念之间。“盖臣之听命于君，犹气之听命于志也。”这一段是用孔孟的话，孟子曰：“志者，气之帅也。”孔子曰：“三军可夺者，帅也;匹夫不可夺者，志也。”就是正心诚意这个道理，要气听命于你的意志走。说气脉动了，哎哟，我做不了主啊，哪有这些鬼话！那是你太糊涂，你不必修道了，因为你让气脉做了主。有些人一打坐，摇呀摇的打神拳，说是花五千块学的。我说你拿五块钱给我，我教你。你只要手合掌一站，念个咒子，其实咒子都不需要念，只要这样站久了，手就会动起来，你要怎么动就怎么动，叫做打神拳，其实是生理自然的现象。或者你两手伸直一站，站二十分钟不垂下来，他就动了，你不做主，跟他动，以宾为主，就打神拳了。这也要花五千块去学吗？有些人打坐，我反而要他动，因为他身体太坏了，平常不运动，让他这个时候摇摇蛮好。动了一阵，老师，怎么办？啊，可以了，不准动了！其实这个都是多余的，气是听你指挥，所谓“气之听命于志也”的道理。

“心君翼翼，能持其志，则奸声邪色自不得而干之。”所以你心正清明，就算打坐当中看到什么光，什么境界，也都不理，等于你这个皇帝很精明，不论臣下如何，上面都不动。如果你觉得看到菩萨了，那你差不多走到第二号神经去了，所以不要走错了！真修道对一切现象变化都不动。

“若心君骄亢自用，违其常道，则耳目之官，亦以邪佞应之，行事不循轨则矣。”这个高了，我们这个心念，同宇宙本体同根，庄子所谓“天地与我并生，而万物与我为一”，这个心念有如此重要。所以老庄都告诉我们，修道修到心君泰然，自然与天地精神相往来，那就是长生不老之道。若加上宗教，就是修药师佛的补法，补身体的方法，那个方法将来再讨论。

“天心之与人心，同出一原。天心稍或不顺，则天行立刻反常，不特五纬错谬，经星乖戾，已也。即如太阴之晦朔弦望，本有常度，今者当盈反缩，当缩反盈。”太阴就是月亮，月亮升起来了，这个时候的光明，令人不想睡觉。有些人修道到了这个境界，偏要吃安眠药，那又何必去修道！我常常告诉大家，佛家道家做工夫为了要除睡眠，结果却害怕自己失眠！他不知道那个境界并不是失眠。有时候精神旺得几天几夜都不要睡，有时候又想要睡，你赶紧让身体自己(臣）做主，算不定大睡两三天都不动。到了后来，身轻如叶，像一片树叶在空中飘，昼夜长明，当然不需要睡眠了。拜佛的人喜欢点一个长明灯，拼命出钱买油，或者用电点长明灯；挡自己的长明灯亮了又害怕起来，偏要吃安眠药。修道本来要修到昼夜长明嘛，人真是奇怪呀！

身心像月亮一样有光明在，如果一念不对，气脉也不对了，该要亮却弄得一点亮光都没有了，所以修道要懂。有时候有些人不是在昏沉，而是在混沌境界，你不要当成昏沉去纠正他，他自己当然不知道，你也不知道。混沌跟昏沉外表差不多，但差别很大。当混沌来的时候，是不要做主的，让它混沌个够！或者是歪在那里打坐，你都不要管，那就是《易经?系辞》所讲“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”，那不是昏沉。所以说这个就叫做“火候”，你没有智慧，不但看不懂别人，自己到了哪一个境界都搞不清楚，你怎么修呀!?

你懂得火候吗

这个时候“薄蚀掩冒，凶咎不可胜言矣”。这一节讲火候，修道像月亮盈亏那样，该是朗月当空的时候，你当然睡不着，自己偏要弄得睡着；当你在混沌的时候，你又当成昏沉，然后拿凉水洗脸，拼命把它搞坏。所以修不成啊！这个是“凶咎不可胜言矣”。

“天有执法之星，主刺讥过失，即太微垣中，左执法右执法也。朝廷象之，故立为左右执法之臣，亦主刺过失。然违道之过，不在百官有司，而在台辅。并不在台辅，而在君主自身。”这就是中国政治哲学思想，政治制度是效法天象的运行轨则。如果领导错误，不是一般地方官的事，是宰相错了；也不是宰相错了，是领导人皇帝错了。等于说自己这个心念错了，心念一错

则整个错了。

“此万化从心，反本穷源之论也。”道家有句话，“万化由心，天地在手。”是讲性命双修之道，命就是身上的气脉。所以，修道第一还是在自心。

“故曰，执法刺讥，诘过贻主。主心得失，只在一反复间。”一念之间就转了。“盖惟皇建极，惟民归极。心君能寂然不动，无为以守至正，百体自然从令。”所以你坐在那里，不要用工夫去求一个法，只要自己有股傻劲，禅宗的旁门有一句话：“久坐必有禅。”这一句话也对。不管你有没有禅，我常说，你们要想到外国去弘扬佛法很简单，先练腿，不管有没有道，把两个腿练到坐在那里三天都不起来，嘿！人家就当你有道了。久坐自然有禅，你心中也无别的事啦！真地坐在那里，你纵然打妄想也不敢起来，要表演嘛，没有道也差不多嘛！无为之道，做到“泰然无为”，“守至正，百体自然从令”，气脉自然通了。

“有如北辰居所，而众星自然拱之。故曰，辰极处正,优游任下。心君既端拱神室，百节万神，莫不肃然。”这个“神室”，后世道家指在心窝这里，或者叫中宫，这是有形的。就是要念头沉下来一点，差不多同心窝子相平这个地方，叫神室，不是心脏，心脏是偏的啊。心君在神室，一念不生，清静，鬼神都听命，是真的！内在的鬼神听命自己内心，外面鬼神也不敢动了。只要两腿一盘，心君凝神，什么鬼呀魔呀你都不要理，都把你莫奈何，碰都不敢碰你。

“犹王者坐明堂，以朝诸侯。四海九州，莫不率服。宁复有出，而梗化害道者。故曰，明堂布政，国无害道。辰极，在天象为紫微垣，即北极所居。在人君，为深宫内寝，晏息之所也。”注意啊！这是天文上的明堂。我们看相把印堂这里叫明堂，常说明堂亮不亮等等。有些人明堂很宽，有三个指头那么宽，一定度量宽宏；那个明堂窄的，不要问，脾气又急度量又小。再加上眉毛打结的，一定犯法。有几个同学两眉之间很窄，我说你把它夹宽一点吧！我们骂人常说，你搞什么明堂呀？那个明堂就代表你心里头想些什么，大概这些话还流行的。

“明堂，在天象为天市垣，乃帝星所临”，明堂像是皇帝所住，心念定了，明堂就光明了。“在人君，为朝会之所，通道于九夷八蛮者也。心君所处，内有洞房，外有明堂。”道家有本书叫《黄庭经》，我们凡夫心脏有七个孔，七窍。外在叫明堂，心脏的中心就是洞房，所以真正定力够的时候，心脉洞房宁静了，心脏脉不跳动了。

“此章，即治道以明丹道，最为了然”，以政治道理讲修道。“丹道彻始彻终”这六个字要圈起来，“不出天心运用。故君喻天心，臣喻药物”，药就是精、气、神。“文昌台辅，喻三田四象。执法之臣，喻耳目之官。百官有司，喻周身精气。吉者，受炁吉也。”这是《易经》的话。“凶者，防炁凶也。”一动念气就散。“存喻片时得药，亡喻顷刻丧失。所贵乎御政者，必须外却群邪，内辅真主，心君端拱于辰极，万化归命于明堂，岂非还真之要道乎。”这一段就是修道的根本，下面的附注诸位回去自己看看。

我们今天先说到这里，下一次开始就是练己，筑基，讲修道如何打基础，怎么样叫“百日筑基”。

第二十九章

炼己立基章第六

养生与修道

先管嘴再管心

找不到的东西

铅汞代表什么

先天一炁来了

炼己立基章第六

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。

黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

《参同契》上篇的前五章，都是讲“御政”，是解说认识正道的大原则，已经大致向诸位报告了。现在开始这章篇名是《炼己立基章第六》，就是道家平常所标榜的“百日筑基”的基础，也就是修道炼丹做工夫的基础。“御政”以后，连续这三章都是讲“养性”。道家分类法，是把性和命分开，等于儒家的《礼记》，把性和情分为两部分，实际上是一体的。“御政、养性、伏食”是合一的。

养生与修道

这一段文字非常明白，所谓养性炼己，拿佛家来讲是所谓“明心见性”，求生命的根本。像唐宋以后的参禅，参“生从哪里来，死向哪里去”等等。道家不来这一套，认为我们的性命、生死都是合一的，要先从现实着手，就是从现在这个身心转化开始。理论上非常简单，所以修道打坐，开始一句话——“内以养己”，重要在这个“养”字。中国文化有一个名称叫“养生之道”，这个“道”叫养生，也叫摄生。“摄”就是归纳，收摄，同西方文化的卫生不同。道家认为，现有的这个生命就是永恒，并不要另外求一个永恒的生命，只要把现有的生命保养住就可以了。

所有的工夫、做法、修持，就是一个“养”字，“养”字之难就在这里。本文告诉我们“内以

养己”，“养己”的境界有四个字——“安静虚无”。这个谁都会，一看文字都懂!真讲“安静虚无”的实际工夫就难了，就是《大学》“知止而后有定，定而后能静，静而后能安”的求安求静的步骤，一直到达明道为止。所以严格地讲静和安，它有工夫上的层次，修养到达最高的境界——虚无，就是佛学所讲的空。讲到“养己”，现有的生命是本来生命的投影，从现有的生命上，找回本来的生命，就是“安静虚无”。

“原本隐明”，就是刚才讲的“摄生之道”，在佛学的方法叫做“都摄六根”，就是把我们眼耳鼻舌身意等隔离开，返求诸己，内省自己，这个就是“原本”，也就是不向外放射。譬如我们学打坐，眼睛闭起来，耳朵不向外听，在佛学叫“观音法门”，返观自性等等；拿《参同契》来说就是“原本隐明”，不向外放射，回到自己本来的那个安静的状态。

“内照形躯”就难了，这是道家修养工夫的境界，在我们原始的文化里头，“内照形躯”是“内视之道”；在佛学就是“观照”、“返观”，表达不同而已。“内视”并不一定是指身体以内，而是无内外中间之“内”。不过我们没有到达这个境界以前，姑且拿这个身体来做一个标准，先把外用的精神收回，转向“内照形躯”，就是这个身体。这就产生了后世道家的守丹田、转河车、修气脉、打通任督二脉等等的方法，原理就来自“内照形躯”。据我个人所了解的，各家的修法，最厉害也最有效果的是佛家的“白骨观”和“不净观”，实际上这就是“内照形躯”。当然普通观不起来，如果观起来也同道家一样，眼睛一闭静下来，身体内部气脉的位置，气血的流行，五脏六腑的情况，一目了然，都看得非常清楚。道家《黄庭经》就讲到这部分，但是，“内照形躯”不是用这个肉眼看，而是属于自性的功能。

以上这四句话，就是“炼己”工夫最重要的基本原则。从明朝以后，道家讲“百日筑基”，其实有些人不到一百天就可以建立这个基础，甚至六七天就可以达到。但有人修道一辈子都做不到，只会闭着眼睛打坐，像禅宗祖师骂人黑漆桶一团，闭着眼睛黑黑的，什么都不知道，茫茫然一片无明。不管佛家道家，或者显教密宗，随便哪一种修炼的方法做到了，“炼己”的四句话也一定做到了。尤其最重要的是“内照形躯”，假定一个人修养的工夫够，能够安静下来，一闭眼，内部的情形能看得见的话，就可以祛病延年。至少用自己的精神意志治疗自己的身体，就非常容易了。虽不能说长生不死，但是慢一点衰老，多活一段时间，是绝对可以做到的。

先管嘴再管心

下面他就这四句话的原则，再说明一些方法。“闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠”，兑上缺，兑卦所代表的东西很多，在人体上兑代表口，“闭塞其兑”就是要闭嘴。不过以道家来讲，人身上的口很多，凡是开窍有洞的都是口，最大的是吃饭的这个口。人身有九窍，头部七个洞，身体下部两个洞，都是口。为什么闭嘴巴重要？修道人都知道的一句话：“开口神气散，意动火工寒。”一个人爱说话，经常用嘴巴，一定会短命。所以我上课太多，有时候一连七八个钟头都在讲话，这就是在求早死。事实上并不是因为口开了，而是精气神漏了，因为讲话时精神、意志、脑力、血液都在放射，都在消耗。一句话讲出来，生命全体的机能都要动，所以消耗得很厉害，也就是开口神气散的道理。所以修道第一要“闭塞其兑”，所有开口的地方都要封锁，不向外漏。

“意动火工寒”是讲意志凝定的境界。佛家要做到无念专一，意一动叫做散乱，意散乱就不会结丹。我常说佛家所讲的“定”，就是道家所讲的“凝神”。定是讲法则，凝是讲境象；道家这个凝结的“凝”，比佛家讲的“定”还确实一点。

“闭塞其兑”以后，就是下面四个字——“筑固灵株”。“灵”就是后世所讲的性灵，也叫做灵性，自己精神的本源。“株”是形容词。内养灵性，像培养种子一样，慢慢使它发芽长成一株植物，就是新的生命开始。“灵株”是魏真人创造的名词，“筑固灵株”则包含了元神、元气、元精的凝结。

“三光陆沉，温养子珠”是方法。在自然界三光是日、月、星；在人体上的三光是眼睛、耳朵、心。“陆沉”本来是个形容词，“陆”代表大地，有一句话“虚空粉碎，大地平沉”，就是说一个人达到安静虚无的境界，也就是真达到空的境界。怎么样是个空？道家形容得很确实，所谓空，没有一个空的境界。虚空粉碎，连虚空都没有。大地平沉，大地就包括我们这个身体四大，平沉是没有身体的感觉，这个才是真达到虚无的境界。“三光陆沉”就是六根都安静下去，这个是方法。不管佛家道家、显教密宗，大家学静坐的谁能够真做到“三光陆沉”？都是瞎吹，自己骗自己，瞎子摸象，好像是个修道的样子，坐给别人看看而已。真讲工夫，一样都没有做到。

真正做到“三光陆沉”，一念不生，这时要“温养子珠”。“温养”就是保养。我们先天生命的根本，现在不谈，因为生命的本来你还不知道。我们现在这个生命，是先天本来生命的分化，由现在的生命，自己可以养回来，见到原来的生命。在这两个过程当中，由“三光陆沉”，到达“安静虚无”，接着“温养子珠”。温养就是老母鸡抱蛋一样，要温暖保养它，不能有一点寒冷。怎么样才是温暖呢？刚才也讲过道家的名言，“意动火工寒”，这个意不能动，这就是温养。

现在世界上都流行讲中国的禅宗，现在叫禅学，多数是口头禅、野狐禅，嘴里吹的。真正的禅宗也讲实际工夫的，譬如黄龙晦堂禅师，他形容真正的参禅，“如灵猫捕鼠，四足踞地，目睛不瞬”。猫捉老鼠，那真是动都不动，像入定一样，全部精神盯住。

舒州投子大同禅师还有一种形容，“如鸡抱卵”，就像老母鸡抱蛋温养，也就是黄龙晦堂禅师形容灵猫捕鼠这个境界。规规矩矩说，我们大多数人学佛修道做工夫，都没有达到这个境界，都是在那里玩耍，自己玩弄自己。真正到达这样专一的境界，才是温养。然后自己生命里头那个功能又产生了一个新的生命。实际上并不是新的，还是原来的。不过因为我们平常不知道，没有修养，这个功能到死也出不来，所以感觉新奇，而形容它是“子珠”，由母体养出来的。事实上是母子相连的一个。这一节在逻辑上有两个特别的名称，一个是“灵株”，一个是“子珠”，实际上是一个东西，不同的名词罢了。

找不到的东西

我们大家学道，搞了半天，就是想修出来这个东西，但它永远出不来。下面八个字，“视之不见，近而易求”，一般修道的人，都在找这么一个东西。讲了一句明心见性，又去找明心，又去找见性，讲一个道就去找道。如果你去寻找它，那离道已经很远了，所以你看不见听不见。“近而易求”，道就在你那里，不是外面，不是佛菩萨给我们，也不是神仙、上帝给我们。老实讲，上帝、菩萨、神仙，还是靠我们捧出来的，我们本身每一个人都是仙佛，每一个人都能够成为天帝，只是自己把这个生命的本来忘记了，所以说“视之不见，近而易求”。

我们小时候背的《三字经》，“性相近，习相远”，这两句话是从孔子《论语》上“性相近也，习相远也”来的。哲学家研究了半天，从唯物的哲学去找，从唯心的哲学去找，从宗教上去找，想找出来人性和宇宙万有本性是什么东西，究竟在哪里？在我们中国，原来儒道不分家时的原始文化，不考虑这个，因为心物是一元的，“物”也是它变出来的，“心”也用不着在枝节上找。

那么“性”在哪里？“性相近也”，这个本性就在这里，非常近，近到在眼睛前面，因为太近就看不见了。“习相远也”，你拿后天的习性、习气来找自己的本性，越找越远。本性是本来清净安详的，可是人忘记了清净安详的本来，偏要向外去找。人的习气发展越久，距离就越远了。孔子这两句话，实际只有四个字，其他都是陪衬的，因为古文要朗诵，念出来必须要拉长声，实际上“性近习远”四个字就够了。

自性在哪里？就在你这里，不要另外去找，它很浅近的。我们一般人总是把这个道当成高远的，那是错误的。禅宗祖师经常骂人“高推圣境”，学佛修道，把圣人的境界估计得太高了；自己的修养，已经到达那个边缘，不敢承认，信心不够。自己想，哪有那么容易呀！释迦牟尼佛还修了十二年，吕纯阳也搞了一辈子呢！所以高推圣境也是毛病。实际上，道是非常平凡的东西，所以我常说世界上最高深的学问，就在最平凡的道理里头；最平凡的地方，就是最高深的地方。一般人知识越高，学问越好，越爱向不平凡处去找平凡的道。所以说“视之不见，近而易求”。

这一段朱云阳祖师的批注也非常好，希望诸位回去能够研究，不研究太可惜了。我们现在不妨帮忙大家，带着诸位看一遍。“此节，言炼己之初基也。首卷御政诸章，但敷陈乾坤坎离，造化法象”，他前面只讲宇宙生命的大法则，“到此，方直指炼己工夫”，到了这一章直接告诉你，我们怎么样修道，“示人以入手处”，告诉我们怎么样入门。“吕祖云，七返还丹在人，先须炼己待时”，他引证唐朝神仙吕纯阳祖师讲的“七返”，修道是“七返九还”。这个七返与《楞严经》的“七处征心，八还辨见”是同一道理。吕纯阳说，这个道不向外走，炼丹修道的七返九还工夫，就在我们自己。“先须炼己待时”，这个基础打好了，“待时”，还要等一段时间才成。

再引述宋朝这位张神仙，“张紫阳云，若要修成九转，先须炼己持心。炼己，即养己也。”在汉代的时候，道家学术叫“养己”，唐宋以后更现实一点变成“炼己”。什么是我的自“己”呢？“己即离中己土，为性根之所寄”，离是卦名，己土是天干，这是本性。“离中己土”在人体就是中宫，中宫我们也讲过的，等于胃的这一部分。

银汞代表什么

“只因先天的乾性，转作后天之离，元神翻作识神，心中阴气，刻刻流转”，我们的本性，变成我们现在可以讲话的意识了。现在有个问题来了，他说父母未生以前，本来个个都是得道的圣人，有了这个生命以后，这个思想心停不了。一般讲中国文化修养的人，都晓得只要把这个妄想的思想心清净下来，就有希望了。可是为什么清净不下来？道家有一个道理，因为先天的本性，变成我们现在肉体的生命之后，先天的“元神”已经变成后天的“识神”了。佛家唯识学的八识，就是这个识神。转成识神就受后天阴气的影响，阴气是有形有现象，先天的元气是无形无现象的。先天是形而上，后天是形而下。变成后天的生命后，受心中的阴气时时流转的影响，一刻不能停留，因此我们的思想停不下来。打坐是如何使心性凝定不动。佛学称现在的思想作用叫做五阴，把阴修炼消除完了，成了纯阳之体，就是道了。

“易失而难持，不得坎中先天至阳之炁，无以制之”，这个修炼难做到，所以说“易失而难持”。那么要怎么办呢?道家有个比方，把我们思想比方成物质的汞，就是水银。水银的流动性最大，把一点水银洒在地下，一下子就都散开了。可是水银碰到铅就不动了。所以道家把铅、汞两个看得很重要，说我们的心就像水银，思想乱跑，流动性太大，你放一点铅进去，水银就不流动了。所以道家修炼“铅、汞”是个代号，你不懂这个道理，看道书，看丹经，看死了都没有用，书还是书，我们也成不了神仙。所以古人说“得诀归来好看书”，就是这个道理。

这两个代号不止代表这个，不过我现在先讲这个心念流动。我们的“坎”中有至阳之气，先要

把这个气控制住，呼吸之气不动了，思想也就凝定了。所以人睡不着时，呼吸更厉害，越生气越睡不着！睡不着，气更大。当气真凝定了，不呼也不吸，思想就控制住了。禅宗祖师骂人“空腹高心”，说你元气不能归元，肚子里空空的，都在脑子里思想，这还能够得定吗？这一句话是根据老子说的“虚其心，实其腹”而来，如果头脑空灵，元气充实，思想自然就宁定了。

这里他拿两个卦来代表，离中虚，就是说思想周流六虚，乱跑；坎中满，坎卦是中间充实，等到我们生命中元阳之炁发动的时候，思想就不起了。如果一个念头都没有，那不是变成死人了吗？不会，那只是平常的思想没有了，先天的灵感反而超越了现在的思想，反而什么都知道，普通叫做神通，神而通之。所以要得坎中先天至阳之气才可以，他说这个气不来，“无以制之”，制伏不住这个思想、妄想。我们要注意哦！有些人打坐修道气机也发动了，肚子也鼓得很大，身体上的气也很充满了，以为这个是“先天至阳之炁”，不是的。“先天至阳之炁”是无形无相的，那又是另一种境界，不是这个呼吸之气。

先天一炁来了

换一句话说，当这个肉体上“先天至阳之炁”来了，女的不管你多大年纪，又变回十二岁以前的样子，男的变回童子之体。到这个时候，身心的感受没有了，这个肉体上不呼吸了，用灯草或一根鸡毛放在鼻孔下也不动；可是他皮肤还在呼吸，不过感觉不出来。这个时候用脑电波、心电图做检查，心电图不会起伏，完全平静了。这个时候是“先天至阳之炁”，所以无形无相。

念头自然清净之后，道家说了下面一句话，“然先天一炁，从虚无中来”，思想感受空到了极点，“先天一炁”就来了。可是这一句话又害了人，后来看道书的人，想修“先天一炁”，打坐时幻想空中一股气，咚！灌下来。所以呀，都修成神经了。明明告诉你，“先天一炁从虚无中来”，你却在虚空里头抓，已经不虚无了嘛！那是有嘛！所以用观想，观想就是有嘛，那也就不对了。

“若非致虚守静之功，安得穷原反本哉。”不证到空，不但不能明心见性，这个“先天一炁”也不会来的。“故曰，内以养己，安静虚无”，他说，我们这个人的生命，“生身受炁之初”，当母亲怀胎那一刹那，现在讲是受胎时候，变成这个生命。“本来一点灵明，人人具足”，一点灵光好比电磁波，一吸引进去就构成了胎儿。一旦进去，你怎么都跑不掉了，就被绑住了。这两股力量在旋转，精虫卵脏一结合，一点灵明一钻进去它就转动了，就是轮回的道理。你这个灵魂要跑也跑不出去了，慢慢就像豆浆一样，就把你融化在里头了。所以我们现在都融化在这个身上，你要如何把它扭转回来，自己跑出来，跳出三界外，那靠你的本事了。“只因后天用事，根寄于尘”，变成后天以后，就把这个身体生命拘束住了。

第三十讲

修道百字铭

肌肤润泽了

一是什么

如何能得一

一产生一切

刚才我为诸位念了一下这一节的注解，这一段很重要。不过不想再念下去，否则耽误时间太多了，希望诸位自己去仔细研究。如果不说修道的工夫，要讲中国文化哲学方面的根据，以及生命科学的研究，这些都是最好的资料，希望大家留意。如能用现在的观念，配合现在的科学与医学的常识，这个内容就更多了，希望青年同学们，不要轻易抛弃了这个文化的宝库。现在顺便再贡献大家一个资料，刚才提到吕纯阳，他有个《百字铭》，只有一百个字，同这一段内养、内照形躯有密切关系。今天正好讲到这里给大家作个参考，这就是讲“内以养己”，是炼己筑基最好的东西。能背得来，随便讲哪一种学问应用都有用处的。

修道百字铭

百字铭

养气忘言守，降心为不为，动静知宗主，无事更寻谁。
真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回。
气回丹自结，壶中配坎离，阴阳生反复，普化一声雷。
白云朝顶上，甘露洒须弥，自饮长生酒，逍遥谁得知。
坐听无弦曲，明通造化机，都来二十句，端的上天梯。

这是很正统的道家修养方法，“养气忘言守”，第一句话就很难。如何养气？不是练气哦！不是做什么密宗的九节佛风、宝瓶气。各种气功，讲练气是靠鼻子嘴巴的，据我个人统计，有两百六十多种方法。所以人类真会玩花样，就是两个鼻孔跟一个嘴巴漏气的地方，产生两百多种的花样，各家有各家的方法。可是养气不是练气，上次我们提到过养气同养心的工夫，最好是孟子在《尽心篇》上的说法。现在真讲养气，就是要“忘言守”，“忘言”并不是不讲话而已。言语是表达于外的思想，思想是没有表达出来的语言，两者是同一个东西。所以“忘言”并不只是不说话，它包括无思无虑，思想都清净了。“守”就是定的境界。

“降心为不为”，“降心”这两字，吕纯阳大师是取用《金刚经》中须菩提问佛——一切人修行如何降伏其心——也就是问妄想心怎么样宁静下来。把妄想心宁静下来就是降心，好像是用力做有为的工夫。其实这个有为就是无为，有意把妄想心宁静，反而宁静不了；如果是无心，此心自然宁静下来，所以为而不为。

“动静知宗主，无事更寻谁”，这一段吕纯阳所讲是最高的禅啦！不动心并不是道。禅宗也说“莫谓无心便是道，无心犹隔一重关”。真正修道的人，不但能出世，更要能入世，动静之中都是道。在静中不乱，在动中也不乱；静中也无事，动中也无事；出世是无事，入世也无事。日应万机，此心无事，在这个时候更寻谁？不要像禅宗参念佛是谁，不要找谁了，因为“动静知宗主”，不迷，不失根本。

“真常须应物，应物要不迷”，一个修道的人，不是跑到深山茅棚里头，躲开了一切叫清净，而是要在入世做人处事之间，保持那个真如不动、恒常不变的那个道心，能够应物处世，自己不迷失本来清净的本性。“不迷性自住，性住气自回”，自然回来的，气自然定了。“气回丹自结”，气住脉停，久而久之就定，佛家讲得定，道家讲结丹了。“壶中配坎离”，人的身体，道家比方像葫芦，密宗拿两重宝盖代表这个肉体。坎离是卦名，“配坎离”其实就是水火既济。这样定久了，身体上起变化，就会脱胎换骨。

“阴阳生反复，普化一声雷”，整个气脉自然震开了，一阳来复，地雷复卦。雷是震卦有震动的现象，佛经常说大地有六种震动，并不一定是讲这个地球物理的地震，有时候是形容身体上六种震动，没有说八种震动，这也是六根转化。一般密宗、道家修气脉的，这个时候，气脉一下子自然都开了。所以一脉通百脉通，就是讲中脉一通，百脉自然都通了。

当时的境界，“白云朝顶上”，这是道家的形容，就是从头顶开始身心内外一片白光，是有相的光明。“甘露洒须弥”，头顶上自然有一种甘露流下来。这里头还带有道家天元丹的意思。在佛家《禅秘要法》，白骨观第十六、第十七观里头都提到过天元丹。佛也说，修持到这个境界加上虔诚的恭敬心，有成就的天人，自然会给你灌顶。连释迪牟尼佛都吩咐，到这个时候特别要注重营养，要吃好的饮食，而且避开一切人的困扰。到了这一步，要入密室，在不通风的地方，甚至到没有鸟雀声音的地方，一切声音都沉寂了。这个阶段才是道家所讲的，得到天元丹的境界。

到这个时候，“自饮长生酒，逍遥谁得知”，佛家讲是解脱了。“坐听无弦曲”，就是观音圆通的境界，没有弦哪里有音乐呢？这个音乐是天乐，庄子所谓的天籁之音，不是地籁，也不是人籁。“明通造化机”，这个宇宙生命的根源，万有的根源都知道了。“都来二十句”，最后这两句凑成二十句。“端的上天梯”，这是唐末宋代的土话，现在用白话来说，就是讲真的上天梯了。也就是说，这个人可以升华，超越这个现有的生命。

肌肤润泽了

现在继续《参同契》的正文。“黄中渐通理，润泽达肌肤。”前面讲到养气的工夫，“内照形躯”，所以我常告诉学佛的同学，好好修白骨观啊！那就是一个“内照形躯”的工夫。为什么观想不起来？因为你三光没有陆沉。“三光陆沉，温养子珠”久了以后，必然到达黄中通理。什么叫“黄中”呢？出自《易经》的坤卦六爻，坤卦代表阴，五行之中“黄”是中间的颜色。我们民族自称是中国，不是吹牛的，这个民族是黄种人，任何肤色的民族一跟黄种人结婚，三代之后一定变黄种。第一代眼睛变黑了，第二代头发变黑，第三代连皮肤也变黄了。它是个中和的东西，这叫做“黄中”。在我们人体，脾胃是“黄中”；在精神方面，就是万缘清净、一念不生的境界。到这个黄中通理的时候，在修密宗的人是中脉打通了，气养到充足了，中脉不要求通而自然通了。“通理”的“理”不是道理，中医书上叫“腠理”，皮肤的毛细孔叫“腠理”，通理是通这个，不但里面通了，外面十万八千个毛孔都打通了，都能够与天地精神相往来，与天地通气了。

“黄中渐通理”，这个气养到最后得定了，“润泽达肌肤”，皮肤变了，整个人都变得细嫩有光彩，由里面发亮光。大致说来，肌肤外表发亮，归功于上文的养气，但还是外表的。下面告诉我们，“初正则终修”，所以修道最困难就是入手，要认识清楚，开始走的是对的正路，则“终修”，到了最后还是对的。因此我常常告诉大家，最初的就是最高的，所谓最高的就是最基本的，最基本的不对的话，什么都错了。所以学佛修道要讲道德行为，就是诸恶莫作，众善奉行。非常简单的两句老古话，个个都会讲，人人做不到。如果第一步不对，以后修了半天还是不对，你这个中心基本不打好，想求到最高深的成就是不可能的。

像你们又修道又学佛又学密宗，其实我当年也一样，反正有道我就拜。密宗也好，显教也好，我都搞了很久，最后我一道都不道，才晓得道原来还在我自己，我何必外求呢!可是不先经过那些冤枉路，死不了心。所以现在这些在家出家的同学，想要到外面学，我说赶快去！赶快去！因为我有过经验的，引用憨山大师一句话，是“以绝他日妄想”。你现在趁年轻学完了，将来年纪大放下来去做工夫，外面再怎么热闹，说死了你都不听，因为你都会都懂了。可是啊，话虽如此，以我的经验，就在外面迷糊，永远转不回来的也很多。所以“干立未可持”啊，乱七八糟地学那些枝节，心性基本修养没有搞好，光是学了一大堆工夫，最后什么都不是。

一是什么

总而言之，什么是道？老子讲过一句话：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”什么是一？道家有句话所谓“得其一，万事毕”。你真正得到一，一切都成功。什么是得一？其中问题还很多，禅宗后世又来一个话头：“万法归一，一归何处?”

《易经》又说了一个道理，又有一堆问题，“天一生水”，这个天是指道，不是天文的“天”，是形而上的天。在中国道家看来，这个宇宙地球的形成，同希腊哲学讲的一样，是一股气流

在这个空间“嗡……”转起来。不晓得什么原因转起来的，科学家不清楚。转了若干时候，直至液体出来。这个液体慢慢冻拢来，冻起来高的就是高山，低洼的就是海洋，是地质的形成。所以“天一生水，地六成之”，一加六是七，这是《易经》的数理。假使我们不加以解释，学死了也搞不清楚。“天一生水，地六成之”，实际上是一个科学的理由，讲地球物理的形成，第一个是水。这个水并不是今天所谓的“水”，而是指流动性的液体。

譬如我们修道，静定久了以后，津液来了，就像打坐坐得好，口水来了，实际上是脑下垂体荷尔蒙的分泌，我们一身都有荷尔蒙。医学上现在晓得一两百种荷尔蒙，一点点荷尔蒙注射下去，人的个性都可以变了，也可以男变女，女变男。道家所讲的“金液还丹”，是可以长生不老的，也就是脑下垂体的荷尔蒙。我们借用今天的科学讲穿了，就是这么一回事。但是我的话靠不住，现在的科学也靠不住，我只是拿现代科学所知道的范围，做一个说明而已，科学将来还会再进步的。

在脑里头大脑小脑之间，有一块间脑，医学科学家还没有答案，还在研究，那又是荷尔蒙问题了。所以“金液还丹”、“玉液还丹”是讲荷尔蒙。为什么打坐咽口水有好处呢？口水多胃病就没有了，现在医学都晓得，治疗胃病最好的是自己的口液咽下去。我们小时候，手破了流血，乡下人舌头一舔就行了。现代知识分子看到会笑的，尤其是外国留学回来的，说中国人老土啊！现在看来一点都不土。乡下人在田里割草流血了，把那个烂泥巴抓来一敷一擦，嘿！就好了。后来才晓得烂泥巴里有盘尼西林，又杀菌又消炎。

我在边疆也有过经验。有一次，我带的兵很多传染到一种性病，医官都没有办法治。有人告诉我，偏僻山里有个修道的会治。我的妈呀！看他那个样子，我还真可以当他的老师。但是据说他能够治这个病，我只好跪下叩头，还送了很大的礼。他告诉我用“曲蟮”就行了，就是蚯蚓。把蚯蚓挖来放在碗里，白糖一把放下去，然后喝那个水就好。我将信将疑，回来就叫勤务兵挖蚯蚓放在碗里，白糖一放，蚯蚓化掉了，都变成泥巴，过半钟头泥巴沉淀了，上边变清了，什么性病都治好了，原来蚯蚓里头都是盘尼西林。你说老祖宗这个科学哪里来的？你能说不科学吗？绝对科学。

有人问，端午节为什么擦雄黄？消毒呀！因为端午节湿度最高，是培养细菌的温床，艾草呀、放鞭炮呀、擦雄黄呀、喝酒吃大蒜呀，全是杀菌的。细菌是鬼嘛！古人不告诉你这个理由，他说赶鬼，这些鬼赶跑了就没有事啦。这个道理是“民可使由之，不可使知之”，你告诉他那么多理由，他仍然没完没了问你，没有时间给他讲，照着这样做就对了。

如何能得一

所以讲到“一”，“天一生水”，一是什么？“得其一，万事毕”，修道学佛讲打坐得定，定是专一，从专一开始。佛也说过“制心一处，无事不办”，你要成道很简单，能够得一，无事不办，可惜大家做不到。

“一者以掩蔽，世人莫知之”，就是一言以蔽之，只有一句话，他说，世上的人都不知道。他这句话说了等于没有说！你看看这个文字，魏真人不是开玩笑吗？就是说，你们不懂，不懂什么是一。因为一的境界是专一的工夫，如果我们要讲理论，这个一字的哲学，可以写一部专书。

现在参考朱云阳真人的批注，他的确有独到之处，非常好。他的批注说：“此节，言炼己之功，在乎得一也。”所以百日炼己筑基要得一。“《度人经》云”——这是道家的经典，“中理五炁，混合百神，可见中黄丹扃，为万化统会之地。譬若北辰居所，众星自拱。学道之士，从此温养子珠，勿忘勿助。”孟子云：“心勿忘，勿助长也。”孟子传你的口诀最重要的就是勿忘勿助。我们打坐修道，勿忘勿助就是不增不减。但是我们做工夫不是在那里增，就是在那里减，所以做不好。

这个“一”向哪里找？你不要去找！打坐两腿一盘，这个时候很定就是一。到后来，你只要加一点点，手也摆好腿也盘好，心想这个时候我要打坐了，完了！已经是二了，不是一了，接着就三、四、五、六、七、八、九、十都来了。所以大家要静，什么时候是静呢？你不需要求静，只像是想要休息一下。休息还不简单吗！说休息就休息，如果说，格老子我要休息啊！那已经不休息了，已经多此一举了，就不能得一。

“久之神明自生，渐渐四通八达，身中九窍百脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，一齐穿透，自然光润和泽，感而毕通。即易所云，美在其中，而畅于四肢也。故曰，黄中渐通理，润泽达肌肤。丹道有初有终，有本有末。初者炼己，下手之功。终者入室，了手之事。”最后要闭关“入室”，到了房间密不通风，内外隔绝。所以道家真到了闭关，就是要“了手”了，在要成功之前，只差最后一点，必须要隔离人事跳出去。

“初如木之有干，本也。终如木之有标，末也。然须知最初下手一步，便是末后了手一步。”一点没有错，最初的就是最后的。所谓“但得本莫愁末”，这句是禅宗永嘉大师说的。“初基一步，便踏着正路，从此循序渐进，修持之功，自然节节相应。原始可以要终，即本可以该末矣。故曰，初正则终修，干立末可持。然则孰为初？孰为本？要在一者而已。”什么是一？“未生以前，惟得一则成人”，就是一念动了，来结胎了，结了胎有生命了，“有生以后，能抱一即成丹。”

道家这个哲学，据我的知识范围，全世界人类的学问，只有中国讲这个。这一句话我可以绝对肯定地讲，其他国家没有这个文化。道家认为自己这个生命里头，可以再产生一个生命，人自己本身可以生出一个东西，因为人本来是有这个功能的。

一产生一切

人自己的精神如何另外产生一个生命？这个道理我们再参考一个数据，这很妙。佛经讲三界：欲界、色界、无色界。我们都在欲界的下层，是太阳系统下的，太阳系统以上的还有好几层，都属于欲界。欲界的生命，是靠两性结合，有性的行为才能够诞生生命，两性的结合叫精交，欲界下层是精交。欲界上层还有男女两眼相视一笑就怀孕了！有的是男人怀孕，所以呀男女平等，女性赶快到那边去！那是真平等。那么男人生孩子怎么生呢？头顶裂开生出来的，差一点从肩膀这里出来。全世界人类文化，讲天人之间，没有第二家像佛讲得那么详细。

色界没有欲，有爱！那靠什么交呢？气交。还有，无色界是神交，连两个相视一笑都没有了，自己意念一动就有化身，也不从男的生，也不从女的生。所以我叫你们研究“三界天人表”，你把佛学的生命道理研究清楚，你就懂得修道了。

道家这个原理也是这样。我们的生命很可怜，任由它衰老、死亡，真可惜。道家说，懂了方法修持，生命本身可以放下，另外产生一个新的生命，永远不死。即使再死一个，又可以生出来一个，生生不已，都做得到！这个叫做“能抱一即成丹”，就是把精、气、神凝合。

“盖一生二，二生三，三生万物。顺去生人生物者，此一也。”顺着自然是欲界的道理，像我们生人是顺着来的。“而三返二，二返一，一返虚无，逆来成圣成仙者，亦此一也。”道家告诉我们，路子倒转来走就成仙。其实佛家虽不讲，也是一样的道理。

所以道家说还精补脑，长生不老。据我的研究，人衰老，第一是头脑老化，脑下垂体不老的话，眼睛不会老，脑下垂体有如此之重要。你看那个不老的人脸上没有皱纹，他这个脑袋越来越长高了。所以南极仙翁长着像个冬瓜一样的脑袋，实际上是把皱纹向后面拉，脑袋长充实了，脑下垂体荷尔蒙足了。普通老化的人，你看那个额头就矮了，皱纹越来越多，因为头脑衰退了。很多老朋友讲，老了记忆力衰退了。我说，你们是不努力，我现在越老反而觉得记忆力越强，比年轻读书时还要强一点。为什么呢？你们不是记忆力衰退，是自己觉得老了，这种心理衰退是最可怕的事。生命是可以拉回来的，这是我们文化最宝贵的发明，希望你们每一位都长生不老！

第三十一讲

一到底是什么

谷神与本性

两窍互用章第七

两窍互用

上德与下德

一到底是什么

《参同契》上次讲到这个一，这个问题在后代的道家，是个争论的焦点。后来修道人产生的争论是守一，这是专门的术语。一般都在这个身体上守一，于是守一就变成守窍。所谓守窍普通的就是守三个丹田，这不是说守丹田就一定是对的，我只是给大家做一个介绍。一般都守上窍，就是印堂、山根这里。这是中国人看相的名称，所谓印堂是左右眉毛之间，山根还要低一点，在鼻梁上端和额头连接的地方，在道家的术语称之为上窍。下窍是在肚脐以下一寸三分。中窍是两个乳房的中间。后代的道家所谓三窍，也叫三丹田，前面都介绍过了。古人好像传一个窍，也是很严重的问题。另外还有个名词叫做“祖窍”，那又不一样了！

这些丹经所谓守一，是根据老子所讲一的道理，“得其一，万事毕”，一般守着这么一个地方，死死地打坐，认为是守窍，是守一，就是修神仙之道。有没有效果呢？有效果，但并不是什么神仙的道法。如果把注意力集中到身体某一点，久了以后，气血都向这一点集中，因此发生特别的现象。有些守窍守到神经受气血的影响，内在震动。像这些特别现象一来，配上自己心理上的观念，就认为这是气脉走通得道了，其实这都不相干的。你如果每天看那个手指头，看了三年，这个指头会变长变胖，因为精神专注的作用。

但是守上窍，血压高不能守；血压低的或贫血的人，初步学也很困难，头会发晕。守下丹田更严重，有些人越守肚子越大，不是小腹大就是胃这里特别鼓出来。女性守下丹田往往毛病更多。这三窍是有作用的，与一般中医所讲的上中下三焦有连带关系。但三焦究竟是个什么很难讲，我们外行勉强讲内行的话，应该是属于荷尔蒙所分布的腺路。

但是，“得其一，万事毕”不是守窍这个道理这么简单。一是个什么？我希望诸位看一下朱云阳真人的注解，他的注解等于吃很稳当的中药，虽然不能救命，但是不会有后遗症。他说：“太上云，得其一，万事毕。又曰，谷神不死，是谓元牝。”所谓太上就是老子，是道教对他的尊称。在老子《道德经》上有谷神、元牝的名称，过去我们研究老子的时候已经提到过谷神，谷就是山谷，是个狭长阴暗的地方，有三角形、布袋形、长方形。有一种山谷是进去之后没有出路，等于山洞一样，不过比较大而深，空气不对流，所以有回音，这样的地方不能住人。另一种山谷是两头相通的，空气对流，但是幽深。谷神是形容一个空灵的地方，越是空到极点，我们反而感觉很难受，好像其中有神，有不可知的一股力量，这是老子所讲的谷神。

元牝，现在用的这个“元”字，老子原书是“玄”。这个“玄”字研究起来也很麻烦，根据老子自己所说，是“玄之又玄”，简直是不能解释。后世的学术家又分两种解释：一种认为“玄”字代表了宇宙的形象，形而上与形而下的关系是个连环圈，彼此相连，你说它属于哪一头，都不一定。另一种属于唯物思想的解释，这个“玄”字古代是上面点一点，挂下来一条线，连着两个圆圈。那个就代表细菌、微生物，或者人的精虫，这些东西都属于古代的“玄”字，它是个象形，像小虫一样活动的东西。

谷神与本性

“牝牡”两字是母性、公性的生物分类代名词，所以我们一看“牡”字就晓得是公的，一看“牝”就晓得是母的。宇宙间万有生命都从母性的身体而生，所以它叫“玄牝”。谷神不死，空灵的那个地方，它使用的价值永远不会死，这是老子的话。我们的重点现在不是老子，是研究丹道。

他下面说，“谷神至虚而至灵，其妙生生不已”，这是谷神，至妙至灵是个空洞的东西，空洞的东西反应很快的，佛学所谓感应道交。“感应”两个字从《易经?系传》来，“寂然不动，感而遂通”，讲这个生命的本来。谷神这个东西，生生不已，“从生生不已处，分出元牝”，是一个能够生万物的根源。

元牝与谷神名称不同，“其体则一，其用则两”，是一个东西，但作用不同。一般修道家的，专门在身体上找这个东西。身体上找就很难了，我们千万不要想在身体上找。譬如我们晓得人体的神经、气脉是左右交叉的，所以你守上窍，有时候影响下部，守下窍影响上部，这是一套医学的道理，可以说是道的术。术的意思是一种方法，不是道体。

元牝与谷神是一个东西，生生不已的，是真正的秘密，“秘在掩蔽二字”，掩就是蔽，蔽也就是掩，等于我们讲古代有个人学作诗，作了一句“关门闭户掩柴扉”，关门是关门，闭户也是关门，掩柴扉也是关门，说了半天只讲一件事，岂不是空话吗！可是他在文字上，有三种不同的玩法。我们假设这书中的话也在玩文字，“掩者，掩其玄门，蔽者，蔽其牝户”，这句话还是没有老老实实讲出来玄门在哪里，牝户在哪里。

“若非一者在中，岂能掩蔽”，就是中间这一点的作用，就把它关闭。“然非掩蔽于外，亦不成其为一”，外面关闭了，里头才能够得一。看道书真要命，每到这种重要的地方，就是一句话：“此中窍妙，非得真师指授。”要真师指点！我晓得哪个是真师呀？困难就在这里。佛学说到“善知识”，就是明师，如果“不择利智而教之”，老师对这个学生前生的根器都不知道，随便传法，这个老师是犯戒的，很严重呀，犯戒是下地狱的。依佛家的讲法，弟子对老师不选择，也是犯戒的。所以讲了半天，双方最好都不要干。老师如果得道有神通知道前生，那比较好办；我们当弟子的就很难办了，谁晓得哪一个是明师呢？这就是道家和密宗的考验，讲到最后留一手，始终不讲。其中的巧妙就是，如果没有真正的明师，“纵饶慧过颜闵，莫能强猜”，就算你的聪明智慧超过孔子最好的学生颜回、闵子骞，你也推测不出来。“况世间凡夫乎”，更何况一般凡夫，更推测不出来了。我们现在只好看书研究了，哪里去找个明师呢？

“故曰，一者以掩蔽，世人莫知之。所云黄中，是指出祖窍之中”，这里又来个祖窍。“所云一者，是指出祖窍之一。知中，则知窍。知一，则知窍中之妙。知窍中之妙，便知本来祖性，便知守中抱一，是养性第一步工夫”。知窍中的妙，你就明心见性了。正统的道家讲性命双修，不能只修一边。所以道家看学佛的人，只念佛、打坐、参禅，那是修性不修命，所以身体搞不好。几乎每一个学佛的人都面带菜色，百病丛生，都有病。因为他只修性不修命，从心性人手，命功不知道，“此是修行第一病”。你说自己修行怎么好，但是身体又那么坏，比普通人还差，这个就是不大对了。但是道家也反对只练身体，红光满面，相貌堂堂，好像百病不生，最后倒下来死的时候，一下子就走了。这个叫做只修命不修性，没有修明心见性，只锻炼身体，守窍，“万劫阴灵难入圣”，你修一万辈子，还是不能成仙成佛。因此，正统的道家主张性命要双修。

那么这里所谈的，就是说要知道本性在哪里。现在我们有个问题，本性是不是在谷神境界，玄牝不死的那个祖窍里头？他在这里露了一个消息，把这个形象给我们画出来了——“守中抱一”，在真正得定的境界，到了气住脉停，虽然不谈明心见性，这是“养性第一步工夫”。所以我们大家讲气脉打通，为什么修行要打通气脉呢？打通气脉的目的是气住，气满足了，充电一样充满了就停住了，那么脉也停了。这个后天的作用不来，自性的清明就不会现前。道家把这个讲得很高，即使如此，不过是到达“养性的第一步工夫”。一点没有错！这一点我很同意，承认他这个说法是对的。不要认为得定了，就是一念不生全体现，还不是那么简单。更何况你的思想妄念始终定不了，连“守中抱一”都还没有做到，气住脉停更谈不上。因此，不要说明心见性，连养性的第一步工夫都没有到。

两窍互用章第七

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神明居。此两孔穴法，金炁亦相胥。

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，元含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。

金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。退

而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。

方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，遏绝奸邪。曲阁相连，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

两窍互用

这一章也是讲养性，我们先看朱云阳祖师的分类批注：“此章，直指坎离两窍之用，为金丹关键也。”现在讲坎离两窍，坎也是耳朵，离是眼睛，打坐的时候，就是修四个字：“收视返听”。那么佛家呢？“收视”，就是观自在菩萨的法门，有观有照，是收视的工夫；观世音菩萨的耳根圆通法门，则是返听的工夫，这是两条路。佛学在翻译的时候，有“观世音”、“观自在”两种名称，所代表的则是两种修行的方法。这是举个例子，说明坎离两窍。

到现在为止，还不晓得这两窍在哪里，还没有找到呢！在本章里头讲它为金丹的关键，我们修道想修成这一颗丹，吃下去长生不死，那么这个药在哪里找呢？不在外面找，因为它就在我们自己生命里头。所以中国有些道书，这个药字写成左边一个自己的“自”，右边写一个家庭的“家”，自家下面写一个“水”字，就是自家本身上的东西。但是你看到这个“水”字不要误会，连小便都不敢放了，那就不得了啦！

有些修道家的人一辈子不洗澡，怕洗澡漏了元气，不敢放屁，说放屁也把元气放掉了。所以忍屁不放，久而久之脸上一股黑气，大小便中毒了。修道家的千奇百怪，千万不要走这样错误的路。有许多修道的朋友一看就是这个路数，我说你肠子里的瓦斯不放掉，将来里头会结块成病的，那真是“结丹”了。那个丹是担心之“担”！结成硬块就只有动刀了。

上德与下德

第七章原文：“上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。”上德、下德两个名称，是老子提出来的。昨天正有几位先生谈到，有一位素来不同意老子，他对老子的阴柔之道很有意见。

我说老子阴柔之道没有错，阴柔不是害人，阴柔之道最高是德，所以老子这本书称《道德经》。我说你老兄不要忘了，老子这一本书分上下两部，上经专门讲道，下经专门讲德。中国古代的文化四书五经，“道德”两个字不是连起来用的，道是道，德是德。道是讲体，德是讲用，讲行为，而且古人解释“德”字，德者得也，一件事情做出来，有很好的成果谓之得。那么上德、下德这两个名词，在老子的书上是属于下章。我们拿现在的观念讲，最上好的行为是上德，次好的行为是下德。可是在《参同契》这里不同了，上德是升华的，下德是普通做基础的。

原文又有两个名词也属于《道德经》，一个是无为，一个是为之，就是有为。前天有一位同学写日记，提到吕纯阳《百字铭》中“养气忘言守，降心为不为”，他对这一句解释不通，在日记上提出要我解答。吕纯阳“降心”两个字采自《金刚经》，有意地把这个妄念空掉，有意就是有为，有为工夫是不对的。“为不为”，实际上是为而无为，不要真有意去做，那样就落于痕迹，变成下乘道法。这不是很简单的两句话吗？那么你说我不要打坐，不要修道就成道了，不行！非“为”不可。你还是要照规矩来，所以为而不为。上德是无为之道，上品丹法什么都不求。

昨天有一位青年朋友来，是修道家的，进门我一看，就知道他肝脏有病，因此而来求道。这叫做“临老投僧，临死抱佛”，快要死的时候找和尚来念经了，修道的人也多半如此。我说你这个青年人，身体不好来修道，你有什么工夫？他说他学的无为法，我也只好笑笑，真是开口说大话，空口说白话。等于学禅学佛的讲放下，放下已经是有为法，有个可放下的已经不对了。无为法是自然的，就是这样，一切无所为。假使我进一步问你，你既然无为，何必修道？修道就是有为了，修都不要修，还有个什么道呢？道也不要道，那就是上品丹法，真正无为。

所以这个之难，上品丹法“不以察求”，不是在里头闭起眼睛打坐观察，看个光啊！守个气呀！还守个窍呀！打坐的人守窍，当你守在这里，心不晓得想到哪里去了。哪个人能够守窍守到永远不动一个念头的？如果有这样的人，虽然不神通，也要神经了。有些人说，我这里在跳，你天天看守着这里，那个气血向这里冲，搞得不好就是鼻子出血，如果作意太过，尤其是中老年人，加上血压不对的.算不定就脑充血。千万不要玩这个，最好走上品丹法，“上德无为，不以察求”，也不要守，也不要管。我上次提过道家的《清静经》，你们好好去看一看，文字很短，内容非常非常好。佛教的《心经》是讲心性之道，《清静经》里头还带着讲工夫，这个是上德。

“下德为之”，等而下之，是有为的工夫，做有为工夫“其用不休”，要以不休起用。后来佛家也采用，实际上这个是老子的东西，在有为与无为之间修道做工夫，究竟是有为法，还是无为法？形而上道是本体，是无为的；但是我们不管是学佛修道，修的都是有为法。佛法最高是空，因为我们达不到空，所以所用的方法都是不空的，是用不空方法，以求得自己最后达到了空。道家也是一样，真正的道是无为，“上德无为，不以察求”，你看不见，摸不着，找不到。但是，你想达到形而上看不见摸不着找不到的道，必须要从有为方法做起。有为到了极点，才能到达无为。明朝有位棺堂七禅师，诗好道也高，他的修道经验有两句话：“千丈岩前倚杖藜”，靠着这个拐棍，“有为须极到无为”，佛道两家一切工夫，都是从有为法下手，有为到了极点时，才真正得了无为的道。

“上闭则称有”，上面一关闭就是后天了，则称有。“下闭则称无”，下面一关闭，就得到道了，空了。这两句话不晓得讲些什么，这个上下两窍，究竟是怎么样关闭？先休息一下再讲。

第三十二讲

上窍与下窍的功能

上下气平衡文换

性命与祖炁

一升一降的法门

黑白是什么

上窍与下窍的功能

我们刚才研究到“上闭则称有，下闭则称无”，先介绍有形的上下两窍。中国的道家及医学，把人的生命，从怀胎到出生归纳属于先天；一出娘胎是先天里头的后天；由婴儿到小孩阶段，女性第一个七年，男性是第一个八年，都还属于先天卦的范围。我们头顶心有个有形的上窍，这个顶门穴道，医学叫百会穴，道家称为泥洹宫，密宗称为顶轮穴，名称不同，都是有形的上窍。

在身躯的底部，肛门与前阴之间有个三角地带，叫做会阴穴，在密宗称为海底，印度的瑜珈术叫做灵蛇穴，是这个生命的灵力活动所在，这是有形的下窍。

婴儿生下来，据古人相传，这个时候顶门上窍没有封闭，他的神还与天地相通。“上闭则称有”，上面一封掉，婴儿才开始说话，那就是后天生命的开始。上窍一闭，下窍就开，就向下走了，人就慢慢长大，所谓情窦初开，男女的情欲就慢慢来了。所以“上闭则称有”是有形的。那么修道呢？上面一闭，生命向下面走，尤其这个世界的生命，都从男女两性的下体延续下去的，生生不已。所以修道的人，要修到把开了的下窍重新关闭，从海底窍开始，炼精化气，炼气化神。到了炼气化神时，上窍开了，修密宗的叫做开顶。

密宗真正开了顶的人很少，我亲眼看到过。我们当年拜一个老师，四川人，是不是神仙我不知道，不过一般人叫他神仙。他那个时候八十几了，可是心理状态很年轻，也没有什么脾气。他的顶门是开的，我们经常去摸，里面有跳动，像婴儿一样。还有一点，他八十岁的人，乳房这么一挤，可以挤出奶来，那也是真的。根据道家说法，这一类的可算地仙，走路很快。《神仙传》上讲“行疾奔马”，我们没有看过他跟马比赛，我走路还算是轻便，可是当年跟他走路，也有点吃力。这都是我亲眼所见。

后来在西藏，看了这些喇嘛，什么顶门开了插草呀！我给自己插过，也给人插过，那不算真开。气脉打通必然会开，而且开的时候会有震动的声音，所谓顶门一声雷，嘣！你们真修到那个时候会把你吓昏了，就像天上打雷，一大声震动，就震开了，是有这种现象。

所以“上闭则称有”，开始了我们后天的生命。修道是“下闭则称无”，下面关闭了，精气神不漏，不向下走了，叫做“无”。不是没有，而是空灵了，还归于空无。所以“无者以奉上”，下面的作用不再起了。在佛家也有很多的说法，起码是“马阴藏相”。伍柳派非常注重这个，“马阴藏相”没有什么稀奇，练气功的人也做得到，练童子功的人也做得到。“马阴藏相”不要乱练，过分练气功，会睾丸收缩，那不是“马阴藏相”，而是一种病态，搞不好最后还要开刀，或者摄护腺（前列腺）这些地方都会出问题。真正“马阴藏相”是个什么样子，也不要乱去猜想。

总而言之，如果讲“马阴藏相”，那是外表，实际上“下闭则称无”，就是下面完全无漏，顶门重新开了。“上有神明居”，从顶上开始，老实讲学密宗的人，到了这个境界，才真正叫做灌顶，不是像现在铃子摇一摇，拿个瓶子装水倒一倒，就算灌顶。天主教叫洗礼，这都是同一个系统下来的。这个时候是入定的境界，岂止光明，而且霞光万道。不到那个境界不要去幻想，幻想不但没有霞光万道，反而是神经万年。换一句话说，是顶门的脉打开了，这就是气脉问题。我们说任督二脉、三脉七轮都打开了，就是到了这一步的境界，这个时候肉体上是气住脉停的现象。

道家还有一个秘诀，张紫阳真人说的：“一粒金丹吞人腹，始知我命不由天。”就是道家所标榜的“万化在手，宇宙由心”。这个丹药不是用嘴巴吃，这是道家的隐语，是另一个口，哪里呢？就是上窍这里。现在我公开讲了，反正我也没有道，我也不是神仙，让你们年轻人去修吧。也许你们修成神仙，将来你能帮忙拉我一把也不错。天元丹从顶上下来这个时候，古人当它是不传之秘，我觉得没有什么，这可以明讲，一般人就算晓得也做不到。

上下气平衡文换

注意下面一句话:“此两孔穴法，金炁亦相胥”，上下互用，这个是火候了，很难。你们做工夫做到头昏、头重，还谈不到这个境界。气向上行，就会有头昏的现象。你们问经常头痛怎么办，我说把脚扭一扭，是“其治者在下”的道理。因为那不是真的气上来，是虚的，你元气没有上来，头轮的气脉打不通，很胀。你去量血压并不一定高，反而是低血压，那是气上不来的原故。所以我经常笑现在的人是科学迷信，我不量血压，也不检查身体，因为我活到这个年纪，用了几十年很够本了。即使检查出来，有个不好怎么办？不好也是死，好也是死。已经晓得最后是这么一件事，所以懒得去麻烦检查。

血压跟着气候、情绪都在变化，气候湿度太高，大家这几天就感觉沉闷。注意现在是阴历五月

，干支是午月，湿度高，人就容易昏沉爱睡，那是因为阴气刚刚萌芽。这个时候有些人觉得难过，我说这个时候最容易死人的，早晚气候不同，血压不同，情绪心境好就高兴，也许血压就高。有些人还买一个血压计放在旁边，进来量一量，出去量一量，活得好辛苦啊！就合了老子的话："吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。"如果能不为这个身体忙，还会有什么痛苦呢？

但是上下这个气，随时要交换的，所以我常常问，你怎么醒来怎么睡着的？这与两个气都有关系。这两个孔穴要想打通，"金炁"必须平衡，金也不是元气，西方属金，金属白色，"金炁亦相胥"就是要平衡的意思。我经常问人，你们天天讲任督二脉通了，通到哪里去了？你转河车转到什么时间为止？都答不出来！修佛家止观法门修数息的，坐在那里已经数了几十年，我说学会计都比你高明，你在那里数下去干吗呢！"一数二随"，你数了以后，觉得呼吸跟心念一配合，就不要数了，接着是随息的方法。所以一般人修道，至少在我这个不修道的人看来，是蛮可怜的，古人叫做"学道之愚"，被道骗了。其实道也没有骗你，自己被自己骗了。

性命与祖炁

这几段，朱云阳祖师批注得太好了，诸位学道家的，不要轻易跳过去。现在我们花一点时间念一念："此节，指两窍之妙用也。大道，非一不神，非两不化。"这是道家的中国文化，一定要达到专一，那个神灵境界才出来，这是讲道的体。道的用呢？"非两不化"，就是阴阳二气。"上章云，一者以掩蔽，既明示人以得一矣，然而掩蔽之妙，其体则存乎一，其用不离乎两。盖金丹妙用，只在后天坎离。"有了生命以后，"坎离妙用，不出先天乾坤"，坎离也好，乾坤也好，都是代号。他现在讲，"究竟只是性命二字"，只是两个作用而已，一个性一个命。"性者，先天一点灵光，真空之体也"，一念不生全体现谓之性。"其体，圆成周遍，不减不增。在天，为资始之乾元"，拿宇宙来讲这个自性，名称不同，引用《易经》资始的乾元就是万物靠它。"在人，便是父母未生前，本来面目"，拿人来讲，他说是乾卦之体。"故名上德，此中本无一物。灵光独耀，迥脱根尘"，这是引用百丈禅师的话。"若从意根下卜度推求，便失之万里"，本性的东西你用妄想分别心，用意识心来求，就不对了。"盖性本天然，莫容拟议"，讲它空也不对，讲它有也不对。"直是觅即不得"，你要找一个明心见性就错了。"故曰，上德无为，不以察求"，就是讲性命双修这个性。

"命者，先天一点祖炁"，"祖炁"是父母生下就带来的，所以胎儿在娘胎里也在呼吸，不是靠鼻子是靠脐带，一切都通过母亲的呼吸，也是通过脐带活着。一出娘胎，脐带剪断了以后，就开始靠鼻子呼吸了。这个脐带也是上闭下闭的道理。"先天一点祖炁妙有之用也"，这一点就是佛家讲真空妙有。"其用，枢纽三才，括囊万化。在天，为资生之坤元"，在《易经》是属于坤卦大地。"在人，便是因地一声时，立命之根"，人出娘胎时胞衣打破，因的一下，小孩出来，然后脐带剪断，鼻子开始呼吸，这是命根开始，"故名下德"。

"其中元炁周流"，所以密宗、道家，真讲修气并不是修呼吸之气！也不是精虫卵脏的精！就是这"先天一点祖炁"，那个生命的功能。这一点电能的充沛，"潜天潜地变现无方"，无所不在，也无所在，在身体内部你找不到。"若向一色边，沉空守寂"，色就是指身体，你如果在身体上找，守什么上窍、中窍、下窍，"便堕在毒海"，你就中毒上当了！身体任何部分都没有它。

"盖命属有作，不落顽空"，你如果只想空，以为是道，不晓得修命功，身体上的变化也不懂，那你白修一辈子！佛家道家叫这个为"顽空"，你修了没有用，跌落顽空。"一息不运即死"，这个息不是气，这个元炁一下不转动，就停摆了。"故曰，下德为之，其用不休"，源源不息，永远生生不已而来。"上闭则称有者，坤入乾而成离也"，这个坤卦代表这股气，就是命功的成就，气脉成就了，到达自己真空之性出现。"先天之乾，本是上德，只因坤中一阴，上升乾家,阳炁从外而闭之。所谓至阴肃肃，出乎天者也。乾中得此一阴，性转为命，感而遂通，遂成有为之下德矣。"所以慢慢你们坐得好了，自然会恢复胎儿那个呼吸。所谓密宗的气功，什么九节佛风、宝瓶气，都是勉强的方法。不用勉强的方法你打不通气脉。打通了以后，最后恢复到胎息，鼻子呼吸停止了，恢复到胎息，像胎儿的呼吸一样，下丹田自然呼吸啦！到这个时候，女性恢复到十几岁以前的身体，男女一样，没有差别。

一升一降的法门

"人但知离体中虚，便认做真空"，一般人只晓得打起坐来，心里头空空洞洞，认为这个是空。"不知这一点虚处，正是真空中妙有"，真的一念不生全体现，你认为是空，这个不是空，是有。"唤作无中有"，"无"里的真空中妙有。"下闭则称无者，乾入坤而成坎也"，先天本性到了后天，身体上变成后天的坎卦，坎卦属于水。"先天之坤，本是下德。只因乾中一阳，下降坤家，阴炁亦从外而闭之。所谓至阳赫赫，发乎地者也。"这个时候你是内外一片光明，"至阳"怎么叫"发乎地"呢？从"下德"修起，身心气脉打通了，气住脉停充实了。所以我常常告诉本院出家的同学们，释迦牟尼佛高明，教修白骨观，从脚趾头观起，就是这个道理。佛不给你们说穿了，要你们自己懂得。"坤中得此一阳，命转为性"，恢复到本来真空。"寂然不动，依然无为之上德矣"。

"人但知坎体中实；便认做妙有"，一般人修道只要下丹田一充实，念头都不敢动，生怕这个东西跑了。"不知这一点实处，正是妙有中真空，唤作有中无"，所以念一空了，这个气体自然充实。"坤中既受乾炁，还以此点真阳，上归于乾，是谓反本还原，归根复命"，到达这个境界修道，"自是先天神室中，产出一点鄞鄂"，鄞鄂是城墙一样，筑了一个范围。有了这个范围，外面打不进来了，里面也打不出去了。"是为万劫不坏之元神"，真空妙有修到了，你

说它空吗？是有的；有吗？是空的，这个就是“丹头”。

别的道书上不是这样说的，这个灵丹一点，点铁成金，就是这个东西。这个修成了是万劫不坏的，身外有身都是这个来的。“故曰，无者以奉上，上有神明居。神明之妙固，全在中黄正位。”中黄我们以前解释过的，在有形的身体上是中宫，也可以说是青春腺的这一部分。人年纪大了，不管男女，青春腺已经死亡，所以身上的乐感就发不起来了。“中黄正位”，有形的如此；无形的“中黄正位”是归到坤体，一念不生，绝对清净。“然非坎中真金之精上升，离中真水之炁下降”，上下两炁降升而来，所谓上从天而降，下从地而升，就在中黄这个之间，“有无互入，两者交通成和，神明亦何自而生耶”，所以上下要交。

那么密宗呢？在座有几位法师学过密宗的，你们就知道，往生法跟药师佛长寿法，必定要连起来修，也就是这个道理。一个往上升，一个往下降，讲穿了就是那么一回事。所以学术上说，究竟密宗是由道家传过去，还是道家由密宗传过来呢？这是人类文化的大问题！埃及、印度、中国这三大东方文化究竟的关联在什么地方？这个问题很大了，连画符念咒，也有很多相同的，修道的方法也相同。现在懂了这个，就懂得往生法与长寿法为什么要合修。所谓不死之法还不是这个，等我哪一天高兴了，再慢慢告诉你，反正同这个有关系的。

所以《参同契》上说，“故曰，两孔穴法，金炁亦相胥”，无形的即坎离两卦，有形的我刚才也跟大家讲了。“两孔穴即坎离两用之窍妙，所谓元牝之门，世莫知者也。”这一段讲完了。

黑白是什么

现在回到魏伯阳祖师《参同契》本文，“知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。”这里开始讲修道做工夫的有为法了。什么叫“知白守黑”？这也是用老子的话，我们画太极图，一半黑一半白，这是中国文化传统来的。后来佛经从印度翻译过来，也采用了黑白两个，把一切善业叫白业，恶业叫做黑业。还有佛教讲白月是讲上半月，黑月是讲下半月，这个也要知道。

白有时候是代表阳性的、干净的，黑代表纯阴的。但是你要知道，不要一定讨厌黑的！阴的力量跟阳的力量是一样的大，而且阴的需要也跟阳的一样大。太空的黑洞，什么东西一进这个黑洞就完了，里头不晓得是怎么一回事，科学家现在没有答案，正在研究。我们是随便讲的，不要信以为真。道家的原理讲，太空中当然有这些黑洞，这是“至阴之精”，它的功能几乎比太阳还要厉害，太阳能是放射的，它是吸收的。这个宇宙的功能，以道家、《易经》的道理看起来，是可以解释的，不过科学并不是这样讲。

这是讲“黑白”两个字，大家修道学佛打坐，闭着眼睛，里面黑的，全体都是纯阴境界，哪里有个至阳呢？连一个小阳都养不出来，都是五阴盖起来的。真到达得定以后，内外光明，白日境界来了。所以他这里告诉我们，根据“知白”而“守黑”，你要想到光明是从阴中来，阴极就阳生，你也不要厌恶阴，它两个一样。所以修纯阴、纯阳都能成道，就是“知白守黑，神明自来”这一句话。我们大家学佛打坐，也不要求啊！刚刚跟朋友谈，也不想成仙，也不想成佛，就是休息。祖师告诉我们：“上德无为，不以察求”，你求不来的。那么道怎么来呢？我们可以引用孟子的一句话：“学问之道无他，求其放心而已矣。”你放心了，一切放心，放下来，就会有个答案给你。魏伯阳祖师讲的，只要你得定，“神明自来”。这就是后来禅门里头的一句老话：“久坐必有禅。”其实久坐不一定有禅，但是这一句话也通啊，只要能“知白守黑”，自然“神明自来”。

“白者金精”，这是中国文化的五行之学，阴阳家的学问。白属于金，金属于西方。金并不一定指我们戴的金戒指这个金，是一个代号，代表坚固之性，等于佛家的地、水、火、风，也是个代号。坚固之性谓之金，有时候道家就用这个金字代表性。因为这个性是颠扑不破、不生不灭、不垢不净、不增不减，所以形容它是“金刚”。白是“金精”，金精也是西方之精也。

“黑者水基”，黑代表水，水属于北方。五行中的水并不是我们喝的这个水，液体有升华力量的就是水。这个我也给大家讲过的。人类的文化，都认为这个地球开始什么东西都没有，就是一个液体在转。佛学也讲到，说一个气流，转了二十劫数。拿有为的时间来计算，不晓得几百千万年，转转转，转到最后，水冻拢来，凸出的是高山，低洼的是海洋，地球就形成了，也不晓得经过几百千万年，都没有人类。

人类的来源，各有各的说法。基督教、天主教说是上帝造的，这是一种说法。佛学讲是光音天来的人种，光音天的天人都会飞，不吃东西，一身都带光。他们到这个星球上玩，看到风景美丽，又吃了东西，佛经叫“地肥”。当然不是肥料，开始吃一点点，后来每一次飞来就吃，吃久了以后这个身体重了，飞不起来，有些就流落在这里，男女成婚，也不是上了毒蛇、苹果的当，而是一阴一阳自然成婚啦！这是人种的来源。但是再进一步说，光音天的人种又是哪里来的呢？佛教还有解答，从上界下来。如果把佛学讲人种的来源，把达尔文的《进化论》，同各个宗教的说法综合拢来，就是一本大书，绝对很叫座。可惜你们年轻的人学识不够，写博士论文到处找题目，好东西也不晓得，《大藏经》中多得是。

讲宇宙的来源，中国的说法是水开始。所以《易经》的数理《河图洛书》里，“天一生水，地六成之”，也同古希腊、埃及、印度的说法一样，认为生命的功能，第一样来的是水，所谓一种冻拢来的液体。那么我们现在想到了，人的生命所依靠的精虫卵脏，也是液体，宇宙万有都是这个液体，反正一个生命有的，都是软性的。老化了，死亡了，就变成硬性的，硬性的就显示水分没有了。

所以“水者道枢，其数名一”，生命的开始，第一个来的是水。“阴阳之始，元含黄芽”，所以修道打坐注重津液、口水。老年人口干，早晨起来嘴里发苦、发干。不管年轻年老，真正修道的人口水不苦，是甜的。但是有一种口水太甜了，那是病！赶快找医生化验吧！津液之甜，有清香，乃至清凉，就是《百字铭》里头说的，“白云朝顶上，甘露洒须弥”，也就是密宗的“甘露灌顶”，讲穿了是一回事。所以你们学密的要搞清楚东方文化，我现在大概公开了十分之三啦，其实我就算全部都公开，你们也修不成。

第三十三讲

光明来自黑暗

金水与修道

转河车

成道的狂人

光明来自黑暗

我们上次读朱云阳祖师批注，他讲坎离两窍互用的方法，我们再补充一点说明。所谓“两窍互用”就是在方法上，有为无为的原理，也就是《百字铭》中所谓“养气忘言守，降心为不为”，“为”是看起来在做工夫，“不为”是不做工夫的工夫。

现在碰到的问题是，“知白守黑，神明自来”，知道那个本来白净的，在用功的时候，闭眼却是黑漆一团。虽如此，但是不要去求光明，不要另修光明法，因为黑久了以后，阴极阳生，自性光明出现，“神明自来”。所以，不是你有意去找一个光明出来，而是阴极自然就阳生了。

“白者金精，黑者水基”，这又包括好几层的意思。道家的这些名称术语，代表的意义太多了，所以我们不大容易搞得清楚。讲一个白一个黑，中间又加上五行的代表，讲一个五行，又有内脏的五行、颜色的五行、方位的五行、有形的五行、无形的五行，好多好多。究竟指哪一个，它没有一个确定的界线，完全依赖自己上下文熟读，把它贯通了才清楚。以养性方面来讲，“白”代表阳，光明清净，这个自性呈现，那是金之精。金代表方位是西方，代表坚固不破的自性，身体内部代表肺。肺是管气，这个白是气足神圆，这个时候光明清净就出现。藏密的修法与道家简直是一样的，所谓光明出现是靠气而来，无念靠神而来。“黑”代表水，水在五行里是生物之母，黑色是水基，也就是精气的关系，阴极阳生，气就发了。所以不要看到黑、阴暗，认为不对，实际上明暗是两个现象，那个能明能暗的不在明暗上面。一般经典都注重光明，而光明是由黑暗而生，阴极了才生阳。

所以说，“水者道枢”，修道基本道理。“其数名一”，这个数，是根据《易经》“天一生水”来的。“阴阳之始”，所以一阴一阳、一白一黑之间，是先有水，阴极才能够阳生。'“元含黄芽”，黄芽出在西北，是沙石上面的植物，无根的，自己会生出来。所以道家拿黄芽来代表道的养成，要静极了阳生，自己就会出现，像黄芽一样。这都是中国文化许多东西兜拢来表示的。所以这一段是讲两窍的互用，讲原理，是有为法无为法的互用。

金水与修道

“五金之主，北方河车”，这个“五金”就是五行。“五金之主”是来比喻有形的物质，在我们古代金银铜铁锡，这个五金之中，金是第一位重要的。究竟五金之主在哪里？首先我们要了解中国古代的物理科学，它与现代的自然科学是两个范围。我们古代晓得五行生克的道理，譬如我们小时候念《千字文》，有“金生丽水，玉出昆冈”。《千字文》据说是梁武帝时代周兴嗣作的，因为犯错，梁武帝罚他在一夜之间，写一千个不同字的文章，结果他一夜完成了。天亮交卷，满头头发都白了，不只担心害怕，那真是用尽了脑筋。这一千个字，都不相同，甚至有时候都对起来的。如果这一千个字用熟了，写文章很好。

现在我常想，我们的国文老师，甚至大学国文教授，能把千字文批注，好好发扬出来，已经学问了不起了。譬如说到“金生丽水，玉出昆冈”这两句，昆冈指昆仑山脉出玉的地方，江苏也有个昆冈，所以其他有矿石的地方都可能有玉。黄金生于丽水，“丽”者，就是有白水漂亮之地。这是我们古代地质学了，凡是出金矿的地方雨量特别多，水也多，所以古人讲得很简单，“金生丽水”。在我们中国，产金的地方在西部，所以五行中金属西方，这也就是中国人的自然科学物理。

西藏西康产金，我们到了金沙江一带，看到河边很多老百姓整天都在水里头，摇啊摇地淘金，因为“金生丽水”。中国古代讲开矿，道理很简单，是哲学来的。要知道有没有金矿，先看水多不多，再看在哪个方位，然后罗盘一摆，虽然没有百发百中，也差不多了。现在地质学家也没有百发百中的，所以黄金生在水多的地方，是中国古老的科技学说。

“五金之主”，讲的还是水基，修道同这句话有什么关系呢？先从打坐讲起，不管是佛家道家、密宗显教，都是以静为主，静极了，阴极则阳生。所以打坐久了以后，工夫到了，口水也来了，精气也发动了。为什么呢？“五金之主，北方河车”，北方属水。这个河车是哪里来？天河，银河。《千家诗》上有“天阶夜色凉如水，卧看牵牛织女星”。像我小的时候，家里只有我一个孩子，父母很宝贵，夏季晚上一到，在院子里先铺好竹床，然后躺在上面仰看星斗。妈妈吃了饭，洗好澡，坐在那里给我打扇子，赶蚊子。自己躺在竹床上，“卧看牵牛织女星”，看到这一条天河，由南到北，偏向西北，很清楚。西北这个地方，就是北斗七星这个地方，牛郎织女隔一条天河相望。所谓“北方河车”，北方是“天一生水”，天河之水由这个地方开始。

转河车

现在修道的人有个名称，任督二脉打通了，打起坐来在转就叫做转河车。结果有些老同学搞了几十年，后来写信给我，说是火车在转。我一看是啼笑皆非，现在时代进步了，道家也进步了，变成转火车了，将来我看要转太空车了！

河车是什么？河车是指这个天河！道家到了明末以后，尤其是伍柳派，认为沿着背脊骨上来这个督脉，连起来前面任脉转，说是转河车。现在有许多人传你一个道，打坐吸一口气，意识从下面提起来，由背上转到前面，前面再转下去，转来转去，都说自己任督二脉转通了，在那里转河车。现在明白地告诉大家，假定气脉动了，河车真的转动，奇经八脉通了，目的是求什么？道书有两句话，你要注意：“日月合璧，璇玑停轮”。什么叫“璇玑”呢？所以看道家的书麻烦，全部是中国文化。先解释“璇玑”两个字，那是天体的星辰名称。古代的天文仪器用玉来做，很贵重，叫“璇玑玉衡”。

天体跟地球永远在转，“璇玑”是天体转动，是北方的北斗七星带动银河系统在转。刚才我们提到古诗，为什么“天阶夜色凉如水”？因为是秋天，才能“卧看牵牛织女星”。春天没有办法看，因为银河会移位的，春天银河不是南北向，是横转来的，每月都不同。我们以前读中国的古书，只学古文，其实自然科学都在其中。

譬如“璇巩停轮”，停下来不动了，就代表天体北斗七星银河似乎停摆、定住了。前面也讲过“日月合璧”是太阳刚刚东方上来，西方月亮还没有沉下去，日月两个对面，我在云南昆明看过，据说好多年才有一次。

修密宗、道家要打通气脉，最高的是“日月合璧，璇玑停轮”；气脉打通以后是充满，充满了以后身体没有感觉了，真正忘掉了身体。这与感觉上忘掉身体是两个情况：一个情况是人死了，离开身体，不再有身体的拖累；另一个是人充满到极点，就像婴儿的状态新生命开始。“璇玑停轮”，气脉通了，新的生命重新开始。“元含黄芽”，是另外再生一个生命。所以道家、密宗都可以修到身外有身，就是这个道理。这也就是“五金之主，北方河车”靠“天一生水”来的。

下面更麻烦了，所以看道家的书，代号太多，真是把人迷糊死了。道家素来的戒条是天机不可泄露，像我这样乱讲，大概就很惨了，反正随便它吧，我仍然认为，天下的公道不应该保密。而且我发现，你越公开他越不懂；该懂得的人，不管你怎么保密，他也会懂；不懂的人，你天天在他耳边叫，他还是不懂。你看报纸上多少广告，我们在座的人，哪几位每天看广告？看都不看，就是这个道理。所以我认为把天下的公道公之于众人，是替天行道。有这个福气的人，就会懂就拿走；没有这个福气，不但不懂，还会骂你。其实秘密都是讲一个东西，现在它又用铅来做代表，铅还在五金之外，铅外面是黑黑的灰色，“故铅外黑，内怀金华”。铅要怎么样锻炼呢？要跟水银合起来锻炼，变成另外一个化学物质，很漂亮，发亮，很光。这是代表我们修道，静到了极点，外表看不出来，真正自性光明出现在身体的内部。你闭着眼睛看到内外一片光明，那不是太阳光，也不是月亮光，也不是电灯光，而是自性的光明。比那些光还强，是吉祥的，所以叫做祥光普照。这个地方，他就不跟你直接说明，而用上古的物理道理隐蔽起来，所以说“故铅外黑，内怀金华”。

成道的狂人

“被褐怀玉，外为狂夫”，得道的修行人，到了这个程度要装疯子，绝不能表示有道，外面要学济癫和尚一样。“被褐”是穿破衣服，出家的和尚们叫做穿衲袄，衲袄就是百衲衣，粪扫衣，这是佛的制度。粪扫衣是垃圾堆里的破布捡来，洗干净缝起来穿，这叫衲袄。所以拾得说：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破好遮寒，万事随缘了。
有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在脸上，随他自干了。你也省力气，我也没烦恼。
这样波罗蜜，便是妙中宝。若知者消息，何愁道不了。

这个偈子在《禅门日诵》中找到了，你看他多解脱，这个道理就是“被褐怀玉”。所以现在我也老了，给人家写信懒得用名字，下面签个“老拙”。唐代禅宗永嘉大师《证道歌》也讲，“穷释子，口称贫”，出家人嘴里讲贫道贫僧，“实是身贫道不贫；贫则身常披褛褐，道则心藏无价珍”，也用这个“褐”字。诸位同学，修道也好，读书也好，不要光靠思想记，一定要背来，能背来一辈子都有用的。

魏伯阳真人的这句话——“被褐怀玉，外为狂夫”，就是深深告诫我们，修道到这个境界不要炫耀，不要好为人师。像我们没有道的，只好教书了，乱讲没有关系，只是一个老师。如果你们得了道，千万不要走这个路子，要“被褐”，这也是孟子告诫的“人之患在好为人师”。其实你们诸位叫我老师，天地良心，我几时承认诸位是我的学生？我不敢当老师，那是你们的客气，我从来没有把自己看成老师，就是这个道理。下面还有麻烦的文字，都是些代号，每一段都是讲工夫。

第三十四讲

玉液还丹怎么来

若有若无的境界

若有若无之后如何

功德圆满 脱胎换骨

脉解心开之后

我们现在还是在讲这一段“两窍互用”。再提请大家注意，道家佛家的修持，虽然讲的是无为，是最高的标榜，但是用一切方法入手，还是有为的。下面讲有为的境界同身心都有关联。

玉液还丹怎么来

“金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。”在五行里金生水，故“金为水母”。但是金性在哪里？在水里头找到，故说“母隐子胎”。这里金代表“性”，属于自性的光明。这个清净光明之性，从哪里来的呢？自性光明之性来自精足，是身体上有形之精的精神，所以要营养以充实身体。明朝以后的道家，尤其是伍柳派以后，主张炼精化气，炼气化神。所谓神，属于金性了，是气跟神之间，要精满了它才出现。精神不饱满，自性光明出不来，所以“金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞”。相反地，如果不养性，杂念妄想很多，身体上的自性本来会“天一生水”的，现在也办不到，津液也出不来；只有养静到极点，津液自然就发生了。津液发生，上下都有，上面的津液属于水，脑下垂体下降的，就是口水。

在道家口水还分两个层次，一种是“玉液还丹”，另一种是“金液还丹”，两者层次不同。在道家的古书上叫做“玉液琼浆”，都是自己生命里头本有的。这个东西如何来呢？就是要靠自己养静到极点，接近于自性清净时，水性才会出现，所以金水的关系就是“性”跟“命”的关系。上面是脑下垂体的津液，下面就是我们人欲的根芽。当它刚刚在发动时，不加上男女之间性的欲念，才是真正的自净之水。

所以这一段是互为因果，这个是命根。这个中间有一个东西，有些道书上所说金丹长生不老之道，它的药是两样东西；有时候不讲两样，只写了一个“些”字，就是“此二”。我们当年学道的时候很妙，有些老师跟了他好几个月，磕了好多头，等到有一天他高兴了，写一个条子给你，上面只有一个“些”字。我说原来“些”就是道，至于“些”是什么道？也不敢多问。后来再跟久了，他说就是“此二”呀！那“此二”又是什么东西呢？那又要跟很久了，还不能多问。

慢慢老师高兴了.说“此二”者，“神气二者”而已。那么“神”跟“气”怎么来的呢？就是宋儒的理学家们讲，“静中养出端倪”，真正静了，慢慢心性清净，身上的津液自然起来了，是自然来的。密宗就不同，密宗是从印度瑜珈术过来的，硬做的工夫，硬逼上路。那么这两种，究竟哪一种高明呢？很难讲，正统道家好像原本比较高明，但是到后世，明清以后这个道家，可以说支离破碎，没有构成系统。密宗的红教同花教这两派修持的方法，在有为的方面，比较还能够保持系统，这是顺便介绍。

回转来讲道家的“此二”以外，还有没有“三”呢？道理是什么？“太极函三”。太极者，道之体也，太极是个圆圈，我们看看这个图，一个圆圈中间三点。中国禅宗祖师有时候拿东西出来，也出现了这个，尤其是沩仰宗，沩山仰山这一派，九十六个圆相。佛家解释的圆相不同，外面一圈，我们如果勉强用哲学的解释，是道之体也；中间这三点分别代表法、报、化三身。道家呢，中间这三点就是精、气、神——神是法身，气是报身，精是化身，千百万亿化身是这样来的。这些在佛道两家，他们认为是千古不传之秘。不过你们将来要当祖师当教主，可不要像我一样，你这一句话就可以卖钱的，我是这样乱说不在乎的。为什么我们讲到这里呢？刚才讲“金水相生”，互为因果的道理，这还属于后天的生命。

若有若无的境界

返回到先天的修持方法——“真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮。”他又提出“真人”，这个名称是庄子所提的，后世的道家道教把得道的才称真人。换一句话说，我们这些没有得道的都是“假人”。道家另有一个名称，叫我们这些假人是“行尸走肉”。从这个名称，可以看到道家文化的价值观，一个人必定要修到超凡入圣，人生的价值、目的才算完成，才成“真人”。不然我们一辈子做人是白做了，是个“假人”。所以道家对于得道的人，不称仙也不称佛，而称真人。在这里这个“真人至妙”，代表我们本性自主，能够为心物一元做主的这个东西。这个东西在哪里呢？你要怎么样明心见性呢？必须要本身修到“金水相生”的境界，也就是修到我们这个四大肉体，内外一片光明。所以“自有源头活水来”，生生不已了。

这个时候，你要了解还有个东西，是能变化的，能知道的。那个东西的代名词就是“真人”，人的生命根本。这个是道，在哪里呢？“若有若无”之间。那个时候你才了解，就是佛学讲的空。那是无吗？不对的，它的确有这个东西;你说有吗？又是无形无相。所以，“真人至妙”这个时候出现了，“仿佛太渊”，深不见底像太渊，深渊加个“太”字，不晓得有多深。这一个境界，佛学、道家有相通之处。现在我告诉你一个秘密，在《楞伽经》上出现的，叫做“钵头摩深险”，是同样的观念。

“乍沉乍浮”，好像有好像没有，这样地去形容。后世有些人修道，把这些文句不做深入的理解，当成有形的境象了，把打坐时看到自己坐在这里的情景，当做就是这个境界。告诉你们，不管你走佛家道家、密宗显教路线，修久了以后，忽然会看到自己在打坐，好像自己在外面看这个肉体似的。你说离开了身体吗？没有。如果认为这个就是得道了，嘿！差不多到二号了，是精神分裂的状况。拿修行原理来说，这是分离境界，离魂的境界。如果懂得这个道理，反而变成好事，因为晓得这个境界神魂是可以分离的。想常常修到这个境界还不容易啊！在座有好几位青年同学有过的，我说那也没有什么，这叫瞎猫撞到死老鼠，偶然一下有的。经常的话，可以修到阴神出窍，但仍非究竟。如果从此修，死后就成为鬼仙，在六道还是属于鬼道。所以

现在有些扶鸾、画符的，说是济癫和尚来了，观音菩萨来了……其实来的都是鬼仙，小事准，大事保险不灵。

这个“真人至妙，若有若无。仿佛太渊，乍沉乍浮”，有些人读了这些道书，把那一种境界当成自己已经修成功了，身外有身了，这是大错而特错。这在道家叫做“左道之流”，不算旁门。不过我经常说，不要看不起人，旁门也是门，左道也是道。旁门是不走正门，走边门。边门虽然是偷偷摸摸进来，后门也好、厕所进来也好，总归进到这个房子里了。左道虽不是正道，是偏道，转了大半天，最后总会转回来的。许多同学东学西学，我都鼓励他赶快去学，左道旁门给他东转西转，把他转昏了，有一天清醒就回头了。所以这种书，读到这里很容易读错，特别提醒大家。

若有若无之后如何

正统的道家，“退而分布，各守境隅”，什么意思呢？你修道到了“金水相生”，气脉差不多都宁静下来的境界，那个自性精神出现了，不是有个人影子，而是样样灵通了。怎么样讲法呢？我们还是引用禅宗祖师的一句话，百丈禅师说，“灵光独耀，迥脱根尘”这个境界要来时，“灵光独耀”，不靠肉体；“迥脱根尘”，不靠六根。那么同这个肉体的关系呢？“乍沉乍浮”，若有若无之间的关系。这个时候你怎么做工夫呢？进一步，“退而分布，各守境隅”，你要听其自然，四大归四大，各归本位，五脏六腑的气脉动也好，不动也好，你要搞清楚，你知道动的那个不属于气脉上面，然后气脉尽管让它转。自己呢？“各守境隅”，不管它，气脉走到哪里都好。

然后到达什么境界呢？我在《楞严大义今释》里有十几首诗，最后有两句：“一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山。”各归本位，让它自然，是龙回到海里，是虎回到山林，这就是“降龙伏虎”了。道家所谓龙，有时候代表血，有时候代表那个心念、思想。我们的妄念变化无常，捉摸不住的，这是龙。虎代表气，身体健康，欲念冲动了，老虎下山要吃人了，很可怕，所以要“降龙伏虎”。到这个时候要“退而分布，各守境隅”，就是“一笑抛经高卧隐，龙归沧海虎归山”，佛学形容这个境界是“如如不动”。

所有东西方哲学研究完了，觉得佛学真高明，“如如不动”四个字，没有办法换半个字。我们学佛的看到“如如不动”，就把他看成死的不动了。不动不叫“如如”！“如”是好像不动，再加一个“如”字，好像不动其实还是在动，动而不动，不动而动，所以叫做“如如不动”，没有讲绝对不动。

这个时候进一步，“采之类白，造之则朱”。在这个境界上，气脉已经到了家，稳定、充满了，气住脉也停了。这个时候，真正的道家采药的工夫来了。谁去采呢？是我自己这个主人去采，主人者就是灵知知觉之性。这个时候，神、气、元精不能让它散了，要把它凝聚。这个凝聚的工夫，在佛学是第四禅舍念清净；在道家是有收藏的意思，有股力量把它吸收回来。佛学叫“摄”，就是把它抓回来，收摄回来，这个就是采的作用，有点内敛的作用。“类白”，慢慢地宁定下来，舍念清净，这个就是丹了，好像一点灵光。

在密宗呢？到了这个时候，是真正的明点，不是观想出来的，是自然来的。就是道书上所谓“丹头一点”来了，点铁成金，自己身心内外证到了。“造之则朱”，到这个时候要做做工夫了，十月怀胎差不多已经快要过了，到了三年哺乳的阶段，修道的人要闭关了，道家叫做“入阛办道”，完全进入关房。

道家的进入关房难了，要得“法财侣地”，“法”是要有明师指点。“财”是要道粮，你要闭关三年、十年不定，虽然可以好几天不吃饭，但是总要吃的。“侣”是招呼你的人很难，不能找普通人，这个人要懂得道，甚至他的道比你高。你在关里头到什么境界他看得出来，不该叫你的时候不叫你，不该动你的时候不动你，这才能够做道侣。“地”是地点，到了一定境界要密不通风，冷气是绝对不准许，在关房中有时候是完全像死了一样，所以修道这一条路很难走。我们这样吹吹牛的好办，真修道慢慢锻炼，“造之则朱”，朱就是红色、赤色，并不是真变红。那是说，最后锻炼成内外有光，形容它像大太阳一样。

功德圆满 脱胎换骨

“炼为表卫，白里真居”，这个时候叫做“一粒金丹吞入腹”，还不敢说“始知我命不由天”，还不一定，在这个过程中还可能败道，如果垮掉的话，会一垮到底。所以佛家讲要“福德资粮”，看你有没有这个福分，有没有这个善根。福德功德圆满的话，障碍就少，不然处处障碍。所以真正修道，佛家道家都一样，到了这一步工夫，你才看出来功德、善根、福报之重要。有善根、福报的话，是一路顺利成就。譬如释迦牟尼佛，六年雪山苦行，连五个基本弟子都离开了。他雪山下来，一个人孤零零地谁招呼他啊！七天菩提树下成道，是有福报而成就了，不需要人招呼，否则的话就是困难重重。

到这一段，“炼为表卫，白里真居”，这时肉体也脱胎换骨了，连骨头都换了。根据医学的道理，一个人每过七年一身血肉都换过了。十二年以后，连骨头也换了。十二年是一纪，修道的工程也是一样。所以道家讲“百日筑基，十月怀胎，三年乳哺，九年面壁”，一共十三年，一路都是顺风没有障碍的话，则脱胎换骨。“白里真居”，这个“白”是炼成纯阳之体，成为真人。佛教本师释迦牟尼佛十九岁出家，仍要十二三年才在菩提树下成道，这个时间是差不多的。这都是呆定的过程时间，所以讲修道的路途是很艰难的。

“方圆径寸，混而相拘”，这有两重意义。先讲第一重，它是代表身体心脏部分方寸之地，中国人形容良心，文学上常讲方寸之地。我们小时候过年，经常给乡下人写春联，“但留方寸地，传与子孙耕”，这就是中国文化的社会教育，教人做好人做好事，心不要坏了。古人有句诗，“当路莫栽荆棘树”，“当路”是在人生的大路上，少栽一些讨厌的刺人的树；“他年免挂子孙衣”，做人一辈子要心地宽厚，做人不好，后代的子孙受报受罪啊！中国文化讲三世因果，父母、自己、子孙；佛家的文化则讲个人，前生、现在、来生。两个文化合起来，就是十字架，都是讲因果报应。“混而相拘”，古人讲这个心念思想，在心里头阴阳混合，善恶都在这个里头。

至于第二重的意义，我先说一个状况：当年“抗战”在大后方重庆，太虚法师的汉藏教理院就办在重庆的北碚，在那里有个中国古老的铜盘展览，铜造的两层，里头一灌上水，手这么一摸，发出那个音乐之好听呀！还有很多古怪的东西，都是根据道家自然物理所造的。当年德国、美国各国的科学家都来摸过了，想做出来这个东西，就做不出来。那么我们古代怎么做出来的？古代的科学都是靠阴阳八卦来的，“方圆径寸”是根据这个做的。“混而相拘”，所以那个不是铜，是五金混合做的。其中不同金属各放多少就不知道了，那真妙不可言。今天，我们全世界讲化学、物理的祖师，中国道家炼丹、炼水银的应属第一位。

得了这个有形的器皿，对于修道的人外形有什么好处呢？有好处，过去我遇到有些道家，手里或者拿个玉的如意，或者拿个峨眉山上的风藤，一定做个“方圆径寸”的连环圈。我问他用的是汉代的还是唐代的尺码？笑一笑不讲，不肯传，就算磕头磕死了也不传。他这个还是小玩意儿，挂在胸口，后来别人告诉我，这个一戴上，打坐入定快得很。有一个修道的老先生，借给我试过一下，我挂在身上，就坐在他房间，好像是有些不同。不过我晓得，做一个金字塔的帽子戴在头上也有一样的效果。问题是那么小的一个东西，同自然物理、同天地的关系是如何配合的，才能把宇宙的力量吸收来？“方圆径寸，混而相拘”，这第二层道理我不懂，所以只能告诉诸位不懂，你们去找吧。这也是中国文化科学方面最好的一环，虽然我也找了几十年，好像他们比我懂得的还少，只好不谈。

现在只讲内在的心，我们过去形容这个心，同心脏有关联之处。“方圆径寸”就是心窝子这里，但不是心脏所在。我们的心脏，每一个人都是偏的，没有一个人是正的。所以人都是歪心思，因为心脏都是歪的。

脉解心开之后

“先天地生”，这是引用老子的话。庄子说，“先天地生而不为久长，于上古而不为老”，就是形容这个心，本来不死，就这么一个东西。“巍巍尊高”，形容它就像上帝的宫阙一样。“旁有垣阙”，心脏看似一块，却是八瓣兜拢来，心脉是八个支流，密宗形容它是八瓣的莲花；道家形容它有通道，据说得了道的人，心窍就打开了。所以密宗讲脉解心开，真悟了道，得了道，心脉九窍也打开了。脉解心开是实有其事，打开的时候“啪”一下，有爆炸的声音，会吓死你。如果搞错了会以为自己真得了心脏病，不懂修道就会修成魔而疯了；懂了以后无所谓魔，充其量是死。“状似蓬壶”，它的形状如蓬壶，心脏这里像个莲蓬，像个酒壶一样。“环匝关闭，四通踟蹰”，到这个时候，我们要把心守住，不要动念。讲了半天，禅宗最干脆，就是达摩祖师讲的“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”。

魏真人用中国传统的文化来说明这一段，真是费力气，他要我们“守御密固，遏绝奸邪”，这个时候任何一个妄念都不准乱动。“曲阁相连，以戒不虞”，心里头绝对不能动念。“可以无思，难以愁劳”，如果一动念就走入邪道了。到这个境界，就是第四禅定舍念清净的境界，绝对的清净，然后再等待另一层次的境界出现。“神炁满室，莫之能留”，这个时候神炁满室，身心内又增进一层的神炁。等于化学锅炉一样，提炼了又提炼，所谓“九转还丹”。这个提炼出来之后，神与气的变化就不同了，顶门开了，不是密宗拿根草乱插，硬把你头皮刺破了插进去。真正的道家工夫修到了这里，“神炁满室”，顶门开了，“莫之能留”，阳神可以出窍了，留也留不住，内外通了。那时出来的是阳神，不是阴神。但是阳神出窍会乱跑，因为还没有纯熟到家。“守之者昌，失之者亡”，不能让它乱跑，这个阳神就是修到身外有身了。“动静休息，常与人俱”，要随时都在身边，这就是身外有身。

第三十五讲

明辨邪正章第八

正道 邪道

导引法 祝由科

旁门左道也不错

拜北斗与奇门

明辨邪正章第八

是非历脏法，内观有所思。履罡步斗宿，六甲次日辰。阴道反九一，浊乱弄元胞。食炁鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以夭命死，腐露其形骸。

举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

正道 邪道

《参同契》这一章是“明辨邪正”，在道家的观念就是说，哪样是邪道，哪样才是正道。但是，我们要把握一个原则，这是东汉时代的书，应该说快到三国时代了，道家经常有一句话，“旁门八百，左道三千”，就是说有三千八百条岔路，这些都是道，究竟哪样是正道很难认得清楚的。不过《参同契》提了好几个大原则。到了魏晋时代，有一部道书《抱朴子》，作者葛洪，也是道家所谓神仙的人物。《抱朴子》所记录的这些旁门左道，比《参同契》所罗列的更多，具体地说，是神话特别多。像我们常听人讲，道家有个师父八百岁了，哪个人修道到什么程度了等等。佛家、道家每个宗教都有这一套，哪个人看到过上帝啦，哪个人碰到过圣母啦，结果事出有因，查无实据。像《抱朴子》里说到，有一个修道的人，年纪很大，人家问他多大岁数他已经不记得了，只记得孔子还是幼儿的时候，他还摸过孔子的头，说你将来可以成圣人。

宗教界的修道者都标榜自己是正道，别人都是错的，好像中国的文人千古相轻，文章都是自己的好。这个里头还有个笑话，不妨说一下古人的一首诗：

天下文章在三江 三江文章在我乡
我乡文章属舍弟 舍弟跟我学文章

“天下文章在三江”，这个三江指浙江、江苏、江西，江南一带。“三江文章在我乡。我乡文章属舍弟，舍弟跟我学文章”，结果还是他全世界第一，讲来讲去人都是自己第一。以我人生的经验，把这句话多加了几句，“文人千古相轻，宗教千古相嫉”，搞宗教的不管学佛学道，互相嫉妒，甚至可以说这个“嫉”字用得还是太轻，应该说千古相仇还差不多，彼此都是冤家。宗教界以及江湖上，打拳、卖膏药的，做官的，你恨我我恨你，这是人类的弱点。

现在比古人更严重，譬如修道学佛，十几年前，我在日本一看，这些新兴的佛呀道啊，什么创价学会，现在已经变成政党，有很多门派；基督教、天主教等新兴的门派也有几百种。第二次世界大战以后，各种新兴的宗教，都是自称接近上帝、接近佛、接近道，自己才是正派的，这充分反映了人类文化的低落与时代的混乱。我常说，这个时代有两个东西发达，一是娱乐事业，人人要求刺激娱乐；一是宗教的发展。我们过去走在街上，这面一看是天主堂，对面是“绿灯户”，两个遥遥相对，这是很正常的现象。怎么叫做正常呢?人，真正有智慧，在人生的路上走一条正路的，都不大多。我常常跟朋友说笑话，我们行将就木，快要躺进那个木头匣子里头去了，但是你老哥同我，人生观都没有确定，这样不是很悲哀吗？唉！还是讲回本文吧，本书的作者在东汉那个时代，当时已经开始有那么多方法、那么多的道门了。

导引法 祝由科

我们现在开始讲“是非历脏法，内观有所思”，这个是讲什么？后世叫“导引”，道家学问也有一个吐纳。所谓“导引”的方法很多，它的原文是“是非历脏法”，是汉代文章的写法。哪个是对的？哪个是错的？各有各的主张。这一派“导引”的方法，在我们中国古代修道很早就用，是出于医学，像《黄帝内经》包括了《灵枢》、《素问》两部分，里头就有导引的道理。导引就是拿意识来观想，把人体内部的奇经八脉、任督二脉打通。譬如这里发动啦，现在走到哪一关啦，走到背上、走到顶上啦，怎么转河车下来啦，鱼都属于意识导引。

另外还有类同导引的，就是祝由科。现在很少了，过去有，现在勉强叫做精神治疗，是不是精神治疗能够概括，还不敢断定。祝由科治病是念咒子画符，有时画符还不要纸，就是这两指头这么一画，念个咒子，祷告一下，他就好了。实际上我还有一个法本，是一个修道的朋友年纪大了，他怕流传不下去，硬塞给我的。我没有时间搞这一套，但也怕交给人会拿去乱搞，所以到现在也不晓得交给谁好。祝由科修炼到最后，可以对自己祝由，就是对自己画符念咒，把身体化了，据说也可以成仙。这一类祝由、导引，在现代医学都属于精神治疗的范围，方法多得很。

譬如道家注重用意念炼精化气，炼气化神，炼神还虚，打通任督二脉，然后把腑脏搞清楚，这个“历脏法”就太多了。严重地讲，修密宗的所谓发动海底，打通头顶的梵穴轮，也都属于这个范围。

我们当年到处跑，寻仙访道。在人峨眉山时，经过龙门洞，是一个大瀑布下游，溪水中间的岩石上，有个和尚盖起房子来，我们进山都去看看他。有一天去时看到一个老和尚，胖胖的，肚子大得很滑稽，就像一个大南瓜。当家的和尚跟我说，老和尚也是浙江人，我跟他一谈，发现他气功真好。他表演一个工夫，姿势像鹅，鼻子“咝咝”吸气，后面屁股一翘，就“噗”放个屁，两头通的。每翘一下就放一个屁，假设练一百下就放一百个屁。看他动作快得很，连珠炮发“哔哔噗噗”，但是没有臭气。他七八天才吃一次饭，平常喝喝水，吃的就是这个气。他八十几岁了，虽然那么胖，爬山爬得很快，健步如飞。你不要看这个简单，练起来还真麻烦。可是他这个姿势，看似八段锦又不像八段锦，多少年来我没有看见过别人做这个工夫，这也是“是非历脏法”的一种。他那个姿势是练腰最好的工夫，的确是运动带脉很好的动作。因为奇经八脉这个带脉很不容易运动到，带脉是围在腰部的，尤其女性的生命，带脉很重要。这是第一个动作，下面还有好几套。

这个人不打坐，也没有看见他练工夫，也许他秘密地在练。他白天就替庙子和尚做裁缝。他原来也不是做裁缝的，问他怎么做起裁缝来了，他说一个人修道，时间那么长，拿个针来缝缝罢了，这就是道啊！“这就是道”这一句话，让我很注意他。道家有句话，“缝掖工夫”，一针一针缝出来的工夫。后来我跟他深谈，他说，做给你看的不过是导引里头的一套，真正的道还不在这里。所谓“缝掖工夫”，身心两方面要把它兜拢来。普通人的思想情绪跟这个肉身是分开的，如何把它缝掖拢来？一针一线这就是工夫啦！很细密。他那么大岁数，做针线活不用戴

眼镜的！慢慢地，很安详地，坐在那儿缝。我说，我懂了，你不是缝衣服，你根本就在修道，锻炼身心！他就笑笑，一边缝，把线这么一拉，在我前面拿个指头比一下说，你对！你懂啦。

真正修道的人，不会装模作样，不是非要避到山林中用功修道不可，他过着普通人的生活，正常生活中都可以练习修道的法门。还有以前给诸位报告过的，我在重庆看到全家人都弯成一个球，在房间里滚来滚去，还是盘着腿滚的，这也是“是非历脏法”之一。你不管人家是不是道，那是真工夫，值得磕个头。给人祝寿常画白鹤跟鹭来表示，据说白鹤睡觉时，鼻子一定插到尾巴这里，是自己本身的呼吸循环，据说鹭也是如此，那我没有看过。这些东西，你说它是道吗？不是道，但是效果有没有？有。

旁门左道也不错

不但道家如此，佛家《楞严经》上讲五十种阴魔，包括了他的小乘弟子声闻缘觉，没有证到大乘境界，都是外道。但是他另外讲到十种仙，他只说仙道，没有讲他是魔或者是外道。照佛的观念，练气这一派属于“导引”，每一个都会长寿，你们翻开《楞严经》看了就知道，可以“寿千万岁”，所以《楞严经》有很多秘密。这十种仙，有一种是祝由科，画符念咒的，有的也可以达到长寿。另有吃药的，道家所谓外金丹，吃丹药把身体改变过来也可以练到长寿。这些虽然练成长寿，但不得正觉，没有大彻大悟，就沦为仙道了。

诸位读书要留意，不要被佛经骗过去了。佛都告诉你老实话，假设一个人做工夫，练成活到一千岁一万岁，若得正觉大彻大悟了，那就不叫做仙道，就成佛了。佛没有骗你，他反过来的意思已经告诉你了，这些都是入道的方法。所以常有朋友骂别人旁门左道，我看不惯的时候也讲几句，旁门左道也是道，不过多转几圈而已。你走的也不一定是大道啊，这是很难讲的。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”，这首诗，每次我都把原文搬出来，因为多年来被人改成家家有路通罗马，不像话！这是唐人的古诗，与罗马无关，修道也是这样的道理。

我常讲，光靠鼻子嘴巴的气功呼吸练功法，据我的统计有两百六十多种，这都是修的历脏法。“内观有所思”是修观想的，不修呼吸，而且是神气下照，照到心肝脾肺肾，或者是照任督两脉，能把它照通。密宗也有这一套。现在修道打坐的，什么炼精化气，把气从后三关再到前三关通下来，这个“前三三后三三”，打通任督两脉，接着奇经八脉都打通，都可以用观。可是你很难有恒心把它练好，这些修道的方法，都是靠精神专注。像内照形躯——内观，有时候是有个思想在作用，思想意识的作用并不是道，因为有一念思想，还有感觉的，就不是道。这不是我讲的啊！是这个道家千古丹经的祖师爷讲的。不过他的话也没有那么严重，“是非历脏法”，其中有是有非，有对有不对，对的都是很好的助道。佛家把这些都叫做“助道品”，虽然不是道，不是最高的目的，可是它可以帮忙你达到最高的目的。在我的观念，认为这些都应该知道，管它外道、魔道、邪道，要知而不用，能而不用，那就对了。乱批评它是迷信，它不对的地方在哪里你也不知道。“是非历脏法”不外一个原则：“内观有所思”。

拜北斗与奇门

“履罡步斗宿，六甲次日辰”，这个道家的修炼方法，现在很少有人用啦。我们看到乡下那些道士“步罡踏斗”，是道家专门的名词。这个“罡”字是四下面一个“正”，魁罡之罡。我们普通走路是两脚交替，那个道士不是，他一脚踏出去走直，第二步并拢再踏出一步，就是踏罡走法。踏罡还有走四方步的形式，这个步法是老祖宗方袍大袖，朝见天子时的步伐。实际上所谓“步罡”，就是正步走，但不是部队的正步走。你看京戏，那个鞋子下面垫白底的所谓官靴，比现在皮鞋底子厚得多，又平，很难走啊！要踏得好还不能失礼。所以以前考取了进士并不是马上可以做官的，需要经过“入伍”训练，到礼部去习礼三个月，才晓得怎么穿衣服，怎么上朝走路，怎么朝见，怎么跪拜。不是说进士考取了就会了，不行的！老土还是不能上朝的。这个“步罡”就叫“履罡”。

“履罡”是干什么呢？“拜斗”。我研究发现，这至少是秦汉时代拜北斗七星的一个方法，拜别的星方法不同，所以要晓得天文星座的画法，还要晓得它所代表天上神的名字。大家看过《三国演义》，诸葛亮在五丈原快死的时候“拜斗”，只差一天，就可以成功再活下去了，结果被魏延冲进来踢掉了一盏灯。诸葛亮说，完了！没有办法，命也！那么这些道家的方法，道教里头有，佛家密宗里也有。究竟是密宗学道家的？还是道家学密宗的？搞不清啦。道家不单有这个法子，还有拜阎王求不死的法子。跟阎王打交道，先送好红包，拉好关系，大概阎王会马马虎虎，在账簿上故意漏掉，慢一点去找你。所以“履罡步斗宿”，修炼起来每一个法子都很麻烦，要有坛场，要一个固定的仪式，这也是属于道门。

“六甲次日辰”又不同，“六甲”是根据十个天干配十二个地支，甲子、乙丑，十个天干配完了，这是一甲。第二轮由甲寅开始，所以共有六个甲，叫六十花甲。当然也有六个丁，也有六个戊，每样都有六个。我们看到小说上，张紫阳这些有道的人，用六丁六甲，就是这个东西。实际上是根据天文来的，这是中国古代天文学一套科学的东西，把它宗教化，变成神奇了。

最近这几年也很流行，很多青年都会算命，慢慢因为学算命勘地，研究到奇门遁甲，想晚上在房子外面画上奇门遁甲，然后尽管睡觉，什么小偷都进不来；就是进来也跑不出去，这个是奇门。大家都自以为学会了那个奇门遁甲术，结果怎么不灵呢？我说你虽上知天文下通地理，但不会符咒，每一个时辰有一个不同的符咒，哪个时辰摆奇门阵，须用哪个符哪个咒，必须知道才会有效。摆对了阵，人进入像吃了迷幻药一样，进入幻觉的境界，看到椅子像是大马路前边的一个崖，把你挡住了，转过来转过去永远转不出来。这属于催眠法的一种。

可是六甲、六丁、六戊也有用来算卦的，也有什么“次日辰”，所以有些道家非常注重“日干”。我也发现最近很多的同学，还有在国外的，非常相信算命，相信时间——这个时间对我有利，哪一天对我没有利，这个方向对我有利没有利。哎呀，我说你们怎么那么迷信！这些玩意儿我都会，我一辈子都不用。有哪一个方位不好，风水不好，我偏要在那里，我坐下来了还不是没有事！一切唯心造！

“阴道厌九一，浊乱弄元胞”，这是讲采阴补阳，在女人讲是采阳补阴，属于男女双修的。街上有卖这些书，大家都是正人君子不看，其实偷偷都在看。据我所了解，历代都是如此，越是说不看，越是偷偷都想看，好奇嘛！等于清朝才子袁枚有一首诗说，“不贪未必是清流”，嘴里不谈钱，未必是真不要钱。

第三十六讲

各种旁门修法

五鬼搬运法

东西方混合的旁门

脱离正道的修行

各种旁门修法

刚才讲到“阴道厌九一，浊乱弄元胞”，这是讲密宗所教的什么男女双修，道家所讲的采阳补阴法门等等。现在国内外这一套都很乱，一般又加上性教育的观念或者性学的研究，越来越乱，这些都属于外道之流。下来还有“食炁鸣肠胃，吐正吸外邪”，这是讲练气功，现在外面传的气功法门很多，最近又加了很多新的门派，都是服气的，练呼吸的。“吐正吸外邪”是说练气功的结果，练出毛病的也不少，搞不好反而把正气吐出去，吸进了外面的邪气。

有一个常识，我们要特别注意。古人说住山林，晚上阴气重，门窗都要关好。练吐纳气功的，在树林多的地方，夜晚不能练，因为树木晚上放出来的是碳气，这些都是自然科学原理。

接下去讲修苦功的不是道，“昼夜不卧寐，晦朔未尝休”。刚才讲“六甲次日辰”，有人修六丁，有人修六甲，到了那一天不吃饭，而吃淡斋。淡斋是不吃盐巴，糖也不要，什么味道都不要。淡斋与练这个苦功一样，昼夜锻炼自己的精神，常坐不卧，禅宗叫“胁不沾席”。

我曾经碰到过一个道家的，不吃饭，偶然看到他从口袋里拿出丹药，吃一片就够了。这个很稀奇啊！我那个时候年轻好奇，非要问清楚不可。结果他就教我了，但是我学会了也不练，因为是吃大便！先要吃四十九天长素，过午不食，最后再要吃七天淡斋，日中一食，与学佛的一样，最后来一个七天完全不吃。

不吃饭会死人哦！我自己试验过的，第三到第四天最难受最严重，肠子里头剩的东西都清理完了，只喝水，那真是一点力气都没有。那个时候你准备死好了，不准备死就不要学道啊！就是拿生命的规律来试验。道家有一句话，“若要人不死，必先死个人”。我觉得一般青年人现在学佛学道太精明了，像我们当年是笨兮兮的，你说死就死。所以说饿饭饿不死人，过了第四天到五天，精神就回转了。我那一次试验，眼睛看东西，墙壁都可看通了。一个朋友来看到我，他退了好几步，他说，你现在两个眼睛像电光一样，其实我照镜子看看也很普通嘛，不知道别人的感觉会如此。不过那时头脑特别清楚，身体又轻灵。但是你要注意啦！要出毛病也在这个时候，这个胃像个布袋那么蠕动，里头空了它自己还在摩擦，搓破了就胃出血，那就糟糕了！你要会用气把它充满，使它不会搓到出血。

再说“昼夜不卧寐，晦朔未尝休”，这就是不睡的意思，每个月初一和月尾更重要，是阴阳天地之交的时候，所以不可以睡觉，要接天地的正气。子午卯酉，打坐时辰都有一定的。但是这里说，这些都是旁门，还不是左道。

他现在下一个结论，“身体日疲倦，恍惚状若痴”，他说搞得身体越来越衰弱，这就不是道了。精神不统一，恍恍惚惚，现在讲就是精神有病了，胡思乱想，看见什么鬼怪呀，像白痴一样。“百脉鼎沸驰”，精神越来越紧张，气脉越来越错乱，表面上看到红光满面，实际上血压上升精神分裂。修无为之道，佛家最高就是空，道家最高是清净，但是修道人现在却“不得清澄居”，修道越修越不清净越不虚无，所以叫做旁门。

“累土立坛宇，朝暮敬祭祀”，这是另外一派了，老实讲，包括修密宗都是这样，到处修坛场。在西藏及印度修坛宇，还要白牛粪来涂墙壁。我说现在水泥那么发达，为什么一定用牛粪呀？难道要住在牛棚诸佛菩萨才来吗？这个在落后的地方可以，因为那里没有水泥。不过有个同学想了半天跑来说，老师啊，恐怕印度的牛粪还有杀菌消毒的作用。我说你讲得也不错，不过现在用不着，消毒的药剂也多，不需要牛粪啦。

五鬼搬运法

这些奇奇怪怪的法门，那多了，都很迷惑人的。譬如说所谓五鬼搬运法，又譬如说点穴法，你一定想学嘛！对不对？隐身法干不干？还有一个法，子弹打不进，你干不干？当然干！每一样都很诱惑人的。金木水火土五遁法干不干？碰到危险，一下从土里钻走，土遁了；看到起火啦，马上就从火光里头走了；掉下海去，借水遁就上岸了。譬如修密宗的“秽迹金刚”，就要找被雷打过的桃树，拿来刻一把剑，弄一颗印。所以想修“秽迹金刚”的条件就办不到。你说这些都是神话吧？也都是真的！老实讲我研究起来还是科学的，同天文、地理、地球物理都有关系，当然不是牵强附会。

五鬼搬运法是怎样搬运呢？那叫大搬运法，但是我们只是听见，没有看见。听说要修的话，要找五个死人的骷髅头，最好是年轻人的，老人的头不好，老鬼跑不动，年轻鬼才会跑。然后还要晓得死的时辰和生辰八字，在刚埋葬就把这个骷髅头偷回来，那真是伤天害理。然后把他的灵魂拘来，不准去投胎，把这五个骷髅头的灵魂，弄到一个深山鸡犬不闻的地方，要修一百天才修得成。如果修了九十九天听到一声狗叫，这个法破了，第二次就要修两百天啦，如果修到一百九十九天半，听到一声鸡叫也完了，第三次要三百天。

我说去你的！这种事情我怎么去干呢？第一偷死人的头我就不忍心，而且把这个人的灵魂拘来，不准他投胎替我们做事，更不忍心。不过真这样做，当然有个条件啊！在他做了多少事之后，要使他这个灵魂投生到大富大贵的人家，如果他想变女的，就让他投胎女的，长得漂亮，还做一品夫人，福禄寿喜都有。或者是修道成道，不然是不行的。（编者按：这是作者引用道家的说法）

现在《道藏》里也有保留，我翻阅过了，重要的那一段就没有啦，每一个法门都是这样。譬如《万法归宗》，市面上都流行，里面古里古怪小玩意多得很，但没有一样灵的。因为那个钥匙不放进去，方法虽对却没有钥匙开，所以这一本书看了没有用。

道家、密宗好多东西听了都非常诱惑人，所以叫做法术。是法，不是道，这都是旁门。所以讲到“累土立坛宇，朝暮敬祭祀”，早上晚上拜拜，道家修的“履罡步斗宿”，每一个时辰要沐浴、斋戒，去拜，拜到天神下来，这些统统是旁门。

东西方混合的旁门

前几年，我发现一个朋友在美国印了一部经。这个人是一位大居士，还花了大钱印，印得很秘密。后来我想不起来了，就在《大藏经》里翻，没有找到。我这个人有个怪毛病，天下事不知道的，我非要知道不可，等我知道了，就把它丢了。后来我就写信到美国找来，结果打开一看，不是佛经，是从前大陆上很多尼姑修的法门，实际上是摩尼教的经。摩尼教在唐代时候来过，可以说不是印度教、波斯教，有一点犹太教的味道掺杂进去，也有法术，也有咒语。

你们看过庙子上塑的，荷花叶子上有一个童子，穿红肚兜的，就是修的荷叶童子，女人修的，所以比丘尼修这个！修成就有神通了，那个荷叶童子永远跟着，有事就跟你讲，过去未来大概知道。不过这个不叫神通，叫依通，依靠别的东西而有的通。这个比修五鬼搬运、修骷髅好多了。这些荷叶童子都是灵鬼修成功的，并不是得了道的。比丘尼修这个法门，要在地下室鸡犬不闻处闭关一百天，要修成的时候就要看你的定力了。当你在那里念经打坐时，就有四五个魔鬼在你前面一站，骂你一顿，非常可怕。如果有定力一点都不怕，告诉这些鬼，你们先头部队仙子来过，他们已经低头听我指挥了。这不算是道，也是一种法术。

这些都是“朝暮敬祭祀”，我顺便提到，因为有许多比丘尼同学在这里，万一看到这个经，或者有人修这个法要传你，就要考虑了，这不是正统的佛法，可是有没有用处呢？如果化缘，如果做好事，有时候也用，可是要修炼一百天就很难了。

所以他下面说，“鬼物见形象，梦寐感慨之”，鬼神硬现形给你看，做梦也会有灵感。有些人修到耳报神，就是杨柳神，把雷打过的杨柳树，拿来刻一个三寸小人，修成功以后，这个小人什么事情都报给你，比那个卫星接收的信息还要准确，就是这一类的旁门左道。

还有一个“默朝上帝”，也是一个法门，这个就很严重了，是我们上古就有的。跪在那里祷告，祷告姿势同现在西方天主教、基督教的一样，也有密宗的手印。所以讲到人类文化很有意思，天主教祷告也拿一个类似朝笏一样的东西。朝笏是古代上朝见皇帝手里拿的，竹板那么长。古代为什么上朝用这个呢？你看唱戏那个大臣，见皇帝时端着朝笏，当年没有笔记本，朝笏后面就是自己记事的。一方面表示恭敬，对皇帝不敢面对，眼睛不斜视，只看到朝笏。实际上向皇帝报告的事情很多，怕忘记了写在里头，是这个作用。道家默朝上帝，拜玉皇大帝的时候，也有用朝笏的。佛教则改了用香斗，像如意一样这样拿着。道家也有这个香斗。

所以这些都失传很可惜啊！那个法国同学，他专门在这里研究道教，大概把这些资料都收齐了，写成一部法文书。我们现在讲中国文化，这些都是中国文化，但是大家不知道啦。前天有一个人问我，要如何为一位八十几岁的上将老前辈做寿。我说那严重了，礼节繁重。你看“打金枝”那一出戏里头，就是郭子仪做寿所发生的问题，媳妇是公主还不肯来拜寿。寿辰那一天，郭子仪自己先穿上朝服，面北叩首天子，然后拜祖宗，再坐上正位，让子孙亲友们朝拜。当寿翁的，哪怕他活到九十岁，做寿过生日那天，他带领大家统统跪着，先拜了天地祖宗父母，才转来坐在那个位置上，受大家的祝寿礼拜。外客来拜寿他赶快避开，要子孙接待，外客只好对这个空位叩头，子孙要还礼。这些都是中国文化，多读书多研究，你就晓得古礼在什么地方。有的书上也没有，幸而当年小的时候看到家里老前辈做寿，影子还看到一点。

脱离正道的修行

“心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸”，他说修这些旁门左道的人，自己以为在修道，心里高兴得很，认为必定得到启发，会长生不老了，结果都是突然死掉，遽然天命。以我所晓得的，几十年来看到修道学佛的人，或心脏病突发、高血压，严重一点脑神经分裂，都死在这几种病上。除非禅定工夫很高的，预先晓得自己何时会死，那是很少很少的。其实有些乡下人，一个大字不认识的愚夫愚妇，规规矩矩念佛的人，那些人倒是善男子善女人，有

时候倒还能够做到预知时至。你们诸位真正想成佛当神仙的，只有一个法门，就是笨、老实、一门深人。

“举措辄有违，悖逆失枢机”，他说这些旁门左道的行为举动，是违背正道的，悖逆正路，失掉了中心思想，“枢机”就是中枢的意思。“诸术甚众多”，旁门左道的方法太多了，“千条有万余”，有一千条一万种之多。“前却违黄老”，以道家来讲，前面违背了黄帝老子之道，“曲折戾九都”，弯弯曲曲，怪庚乖张，走弯路。“九都”是幽冥九都，是下地狱的路，越走越暗。“明者省厥旨”，高明的人要懂得真正修道的宗旨在哪里，道究竟怎么修，“旷然知所由”，先要认识什么不是道，找一个真正的道，一条清净的大路，才晓得怎样去修道。

今天简单把这一篇报告完了，下一章讲伏食，开始魏真人所谓的正道，就是正统道家。伏食是吃一粒长生不老之药，药就在我们自己那里。他告诉我们怎么样吃这个长生不老之药，这个才是“正道”。

第三十七讲

伏食是什么

金丹与命功

两弦合体章第九

青龙白虎 玄武朱雀

半斤八两

伏食是什么

下面第九章开始至第十五章，都是讲“伏食”，后世有些道书把这个“伏”字，写成“服”，也对。原始这个“伏”字，是降伏的意思。我们已经讲过“御政”，就是一个原则，说明什么才是真正的所谓传统的道家。接着就是“养性”，现在讲到“伏食”。拿佛学来比喻伏食，是如何明心见性而得定的道理；在道家来讲，伏食就是结丹。所谓金丹，金是个比喻，把颠扑不破的金丹，归到我们这个身心上来。但是如何能够证入那个定的境界而结丹呢？研究这一篇比前面的都难，因为一部《易经》一生都研究不完，《老子》、《庄子》通了一部就是专家，而《参同契》却把那么多的法则合在一起，所以说很不容易。

再说《周易》的学问，前面说过，有理、象、数三部分，而且象数部分更多，包括了阴阳家的学问。阴阳家在诸子百家之中是独立的一家，包括了五行，金木水火土这些学问。五行的学问看起来很简单，研究起来却很复杂，因为是同古代天文等等配合在一起的。还有五行“纳甲”也很麻烦，中国人的算命看风水都要知道的。八卦如何同五行配合，如何同十天干、十二地支配合，把这些相关的综合拢来叫纳甲。这些东西都太专业，那么多专业的东西，在《参同契》里头都要很熟练，所以研究《参同契》，从古以来都是最痛苦的事。古人能够全通的已经很少，现在是更少。我们在这个时代来研究这个，真的很困难，每一样东西都要从基本介绍，介绍了大家还不一定记得，也不一定懂得。所以我们现在只有简化说明，大家先有一点点认识再说吧。

我们先念一下朱云阳的批注。他说：“此章专言伏食，而御政养性，已寓其中”，伏食的道理，就像《悟真篇》上的名句——“一粒金丹吞人腹”。“前面御政诸章，但陈一阴一阳法象”，这个宇宙天地一阴一阳的法则，在我们的生命来讲就是一性一命。我们的思想精神方面就是性，我们肉体的存在就是命。性命是一体的，就是心物一元的道理。“养性诸章，但指一性一命本体”，这个本体就是本来。

“至于阴阳之配合，性命之交并”，所谓“阴阳之配合”，就是性命双修。譬如说我们现在没有经过修炼，性和命是分开的。怎么叫分开？你思想可以飞到天上去，但身体没有动。身心本来是一体的，思想应该可以操纵身体，但是无法一致行动，这就是因为性和命是分开的。人求生不容易，而求死也很难，就算不想活在这个世界上了，要想离开这个身体却走不了。虽然走不了，性跟命这个思想身体不是两回事，但是有时候身体不好，你心里不想生病，却又做不了主！修道是要把性命配合为一，恢复本来一体的状态，所以阴阳的配合就是“性命之交并”。

“别有妙用存焉”，这个中间有一个很妙的作用。“此伏食之功，所以为金丹，最要关键也”，妙用的关键就是伏食，把我们先天的性，注人到我们后天的命里头来。我们现在不能打成一片，性归性，命归命，不能合一，所以这个肉体到了衰败的时候就要死亡。道家所说的金丹，金是指一个颠扑不破的原本的自性，把它锻炼成一个实体的东西；把本来是虚无缥缈的变成一个事实，这是金丹最重要的关键。

那么什么叫伏呢？“伏者，取两物相制为用”，像我们身体健康了，精神也舒服了，是互相影响的。换一句话说，今天感冒很难过，可是碰到一件高兴的事情，心里非常愉快，感冒也没有妨碍了，所以是两方面可以互相制伏，这叫做伏。

金丹与命功

修道的金丹制伏，就是命功的范围。要注意啊！修炼这个身体叫命功。我们的身体又是什么？不是肉不是骨，都不是。在佛学来讲，这个身体是地水火风四大假合。骨头坚固的叫地，口水、血液这些液体的属于水，身体有热能叫火，有呼吸往来是风。但这都还不是命的作用，真正的命同风有关系，道家、佛家共同一个名称叫“息”。我们学佛的，有人学天台宗打坐，修数息观，但一般人修数息观都在数鼻子呼吸的数字，根本不懂息的意义。鼻子的呼吸是属于风大，真正的息差不多连呼吸都没有，那个才叫做息。息是生命的根本。这个息，另外换一个名称

，也可以叫“炁”，但不是呼吸的气，也不是空间的风。

所以真正的命是“炁”，不来身体就完了！这就是命功啊！这个呼吸一进一出，一阴一阳，是生灭现象。道家所谓恢复胎息，就是去掉后天鼻子的呼吸，恢复到胎儿在娘胎里头那个境界，那是接近命功了。性功跟命功的配合，就在这地方，这是伏，“伏者，取两物相制为用”。

“食者，取两物相并为一”，这个物不是物质的“物”，古文所谓物，就是这个东西。把两个东西合并为一个，等于面粉跟水揉拢来做成馒头，就是两样的合并为一。“盖假铅汞凡药，巧喻性命真种”，假就是借，借用铅跟汞。汞就是水银，水银的本性流动，一碰到铅就固定不流动了，这是物理的作用。这个汞，有时候叫做龙，龙汞都是代名词。龙变化无常，隐现莫测，这就代表我们精神思想方面；铅有时候以老虎做代表，学佛的人都想念头清净，但是思想清净做不到，除非你的气伏了，后天的呼吸之气没有了，归到先天的胎息。这个时候念头不动了，等于汞碰到铅一样，所以道家假借铅汞凡药来巧喻性和命。性和命两个要如何配合结丹，这个修持的方法，就叫做性命双修。

“借鼎炉外象，旁通身心化机”，道家经常讲鼎炉，化学的锅炉。道家是借用鼎炉的外象，解说性命之理，我们的身心就是鼎炉，这个比喻非常好。依道家来看，我们这个肉体生命，就是一个化学锅炉，不管牛肉、青菜、萝卜，什么山珍海味吃下去都被吸收，维持了我们的生命，这叫炉鼎。宇宙是个大化学锅炉，我们的生命跟宇宙相比，不过是化学锅炉里一点小东西而已。

所以这一篇“以有形显无形”，是以有形表达那个无形的作用。形而上的无形看不见，只好用有形的东西比喻，表达出它的作用。“乃是伏食宗旨”，这个就是伏食的宗旨。“究非烧茅弄火，一切旁门，可得而假借也”，并不是专指炼外丹。道家的外丹，就是药物化学，叫“烧茅弄火”，他说：这一篇不是真的讲化学的作用。正统道家认为，化学药物的锻炼是道家的一门，并不是那些旁门可以胡乱借用的。现在所讲的就是道家的正道，正门，不是讲旁门。

我们常提到道家最着名的话，就是“上药三品，神与气精”。真正的长生不老之药只有三味，这个三味不是外药，不是植物也不是矿物，就是自己本身生命的精、气、神。但是这三味药各归各的本位，它是流散的，你很难把握。要把三味药锻炼结合在一起，变成一个就治病了。治什么病？治死病，你吃了这个药就不死了。这个药在哪里？就在我们身上，就在我们身心性命上面，只看我们如何锻炼。“药在炉中，须用真火炼”，炼药不是用凡火，要真火来锻炼。真火是什么？“故末篇又云，炉火之事”，这章就是说炉火以及锻炼的方法。

两弦合体章第九

火记不虚作，演易以明之。偃月法炉鼎，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。

上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

现在开始，朱云阳这位道人把它分段标示了名称。这一段为“两弦合体章第九”。两弦是上半月及下半月，太阳和月亮代表了宇宙的现象。宇宙是什么呢？是时间与空间的名称。宇宙万有本体就是这个虚空，这个虚空所呈现的现象，最大的就是太阳、月亮。关公那把大刀，刀口像上半月那样，叫青龙偃月刀。

用《易经》和五行来说明，麻烦啦！“此章，直指金水两弦之炁”，这“两弦之炁”，怎么又是月亮？又是金又是水？道家文化的这个“炁”字，原本中间没有这一笔，印错了。“先分后合，示人以真药物也”，他说懂了这个道理，你就懂修道了，用不着另外去乱找。因为道就在自己生命上，真正长生不老之药物，就在我们生命当中。这是朱云阳真人的话。

回到本文，“火记不虚作，演易以明之”，《火记》这本书，在四库全书也找不到，实际上，就是《参同契》。火是生命的火光，是神光，所以叫《火记》。注解中说“火记六百篇”，其实并没有六百篇，其中另有道理，我们将来再研究。所以这个作者，汉代神仙魏伯阳，也叫火龙真人，他着的这一部书，是千古丹经之鼻祖，之后讲修神仙之道的，都是根据他这一部书来的。“火记不虚作”，他说这本书不是空洞理论，这个法则“演易以明之”，必须要懂得《易经》理、象、数这个法则，然后你就明白这是宇宙一个大法则。

青龙白虎 玄武朱雀

“偃月法炉鼎”，“偃月”刚才介绍过了，十二辟卦那张图我们常常会用到。前面讲过五天是一候、二十四个气节等。初三月亮出现一点亮光是“偃月”，“法炉鼎”是如何把这个炉生起火来。炉上面有个锅就是鼎，用来炼丹，这也就是说，初三的月亮这一点亮光，代表阳气来了。“白虎为熬枢”，为什么又来个白虎呢？这就是中国阴阳家、道家这一套，它并不是乱七八糟地加，是有道理地加，所以要阴阳五行八卦整个兜拢来，才懂得道家。

我们常常看到道家的图片，玄武是北方，或者用乌龟来代表，朱雀是画一只鸟代表。为什么用乌龟、飞鸟、白虎、青龙？这个更麻烦了，牵涉到古天文学，用现代的话讲，它把宗教的神话配合了科学的天文。这个不单是我们中国如此，西方也一样，所以西方天文学所谓狮子星座、天秤星座，也是同样的道理。如果讲到西方的看法，再过一两年就进入西洋的天文神秘学所谓的宝瓶星座了。在宝瓶星座的时代，人类的思想都喜欢修道、搞神秘学、打坐、画符念咒，对修密宗更是特别好奇。所以我们这一代人，尤其青年人都是宝瓶星，等于月光宝盒里放出来的

怪物，这个是时代的气势运势。白虎是在西方，“白虎为熬枢”，煎熬中枢。

“汞日为流珠”，汞日就是太阳，太阳的光明放射，像水银（汞）一样流动。这个日代表我们的本性，本来光明清净的，佛经里经常用圆明清净形容这个本性。道家不用这一套，道家就是用太阳代表本性。其实都一样，密宗和道家差不多，密宗的大日如来毗卢遮那佛，就是代表这个“汞日”。但是这个太阳的光明，像流珠一样不定，人是把握不住的。

“青龙与之俱，举东以合西”，青龙在东方，一提到东方就有西方。月亮怎么发光？因为太阳跟它相对反映，中间有个地球隔开日月。每月的月底、月初，月亮的光被地球隔开了，所以月亮无法吸收太阳那个光。初三以后，地球开始偏移，月亮被太阳照到，又反映出来一点光。“魂魄自相拘”，所以月亮的光明叫做“再生魄”。这个灵魂在哪里？在太阳那里，因为月亮的光是太阳的反映。等于我们生命的两个东西，一个魂一个魄，我们身体的活动是魄，魂是精神。这两个东西怎么凝聚呢？“自相拘”，是自己合拢来变成一体。这个文字就是这样，他讲了半天，同我们修道打坐有什么关系、也不知道，对不对？

原文下面矮一个字的，是朱云阳真人的注解，我们应该要研究。我想大家的学问不会超过宋代的朱熹，连朱熹朱夫子也研究了几十年《参同契》，最后一句话，用台语讲：“莫法度”，一点办法都没有。他自己承认，对这个学问只好投降，他写信给学生说，很想修神仙之道，可是没有办法。当然也怪他自己不谦虚，不肯找老师。其实跟他同时在福建武夷山的神仙白玉蟾，是道家南宗第七代的祖师。这个故事我们讲过的，后世称白玉蟾是祖师成了道的，不过当时的人是不会相信的，所以朱熹就不肯向他请教，还自己研究《参同契》，化名为空同道人邹欣（言斤），他也写了一部书，批注《周易参同契》，虽然注了这一部书，他自己也承认没有搞通。再看朱云阳的批注，他可是全通了的。

半斤八两

先看原文：“上弦兑数八，下弦艮亦八。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。”这不晓得讲的是什么啊！尤其诸位青年同学，现在天天讲中国文化，这就是中国文化，你看怎么文怎么化？我们知道一斤十六两，半斤就是八两，二八就合一斤，半斤加八两，合起来就是全啦!所以我们骂人，这个家伙半斤八两的，就是只有一半，满桶水不响，半桶水响叮当，就是这个样子骂人的。“二八”，两个半斤合拢来，就是“性”也半斤，“命”也半斤，合拢来就圆满成一斤。“易道正不倾”，这样《易经》这个道理，性命之道才圆满。

上弦是八个数，我们注意啊，初三的月亮偃月，这个大家晓得，晚上在西方看见，加个五天一候，就是初八了。初八晚上月亮是正南方出来，这叫上弦，半个烧饼一样，像古代的拉弓射箭，那个弓平了，所以叫做上弦。这个现象拿《易经》来讲是兑卦代表，兑上缺。怎么叫兑上缺呢?月亮到这个初八的时候上弦平了，一半是亮的，白的上边是黑暗的。由上个月二十七，到这个月的初三，又到初八，两候了。这两个候代表兑卦，下面两爻是阳气，阳就是光明充满了，上面黑的是阴气，所以兑上缺，上面一爻是阴。

文王的后天卦，乾在西北方，坎在北方，艮在东北方，震在东方，巽卦在东南方，离在南方，坤是西南方，兑在西方。那么这个是讲上弦月亮出来，上弦有兑卦的现象，它的数字刚刚一半，就是初八月亮亮了一半，还要等到十五、十六整个才圆了。真正的月亮很圆的时候是十六不是十五，十五还差一点点不够圆的，你仔细看，十六是真圆。再过八天，到阴历二十二以后，下半夜看到月亮在东北方出来，上半截是白的，下半截黑了，是艮卦之象。艮上面那一横是阳，有亮光，下面是黑了，所以也是半斤。

“两弦合其精”，上半个月的属于阳气，下半月的属于阴，这个阴中之阳，阳中之阴，两个八合拢来变成一斤，取其精华，乾坤合体，阴阳合体，性命双修。一斤是圆满，所以是“乾坤体乃成”。佛经说法也一样，所以成了佛叫丈六金身，没有说丈八金身的。这就是二八十六——“二八应一斤，易道正不倾”的道理。

那么这个上弦、下弦代表什么呢？精神饱满的白天，代表上半月的月亮；晚上要睡觉昏迷啦，像下半月的月亮，慢慢走入黑暗了。这是生理方面的作用。心理方面也是，我们的情绪不稳定，永远不能得到无念清净圆明，做不到！假使做到了，这个人就得了道，就是金丹合一了。譬如我们年轻时候精神旺，这是上半月的月亮，到最旺的时候，就是十五六的月亮，到中年了，“月到十五光明少，人到中年万事休”，这是古人的诗，太悲观了啊！现在有人说人生七十刚开始呢！我看，过几年要八十才开始！其实人到了中年就走下坡了。

这个生命自己拉不拉得回来？照道家的说法性命自己可以控制，你如果懂得这个方法，就可以把自己的生命拉回来，长生不老。当然，一边做生意发财，一边搞选举想当选什么委员的，一边还想要当神仙修行长生不老，那是不可能的！

第三十八讲

上弦半斤 下弦八两

魂魄与心肾

金返归性章第十

正统道家理论重点

认识三种现象

人的五行之气

上弦半斤 下弦八两

我们这样的讲法，是为了配合一般青年同学，让他们比较容易了解，我想大家听得很辛苦，我讲得也很辛苦啊！因为诸位同学对中国旧有的文化太没有基础了。现在我们把朱云阳真人的注解念一下，一边解释。

“此节言，两弦之炁，合而成丹也”，月亮上半月一弦、下半月一弦，叫两弦。借用月亮这个自然现象说明我们的身体生命，两个半圆合起来就成道。我们修道学佛，身心两面平衡了，不是普通的平衡，是有一个标准的。身体的平衡到达了，呼吸之气完全停止了，在佛家叫气住脉停，是禅定之学。禅定不一定是得道，在道家叫做命功，到达气住脉停，连心脏、脉搏也不跳了，那是命功的成就。这个禅定属于共法，不但佛家有，道家也有，各家都有。

性功就不同了，性功是念头，一念不生清净圆明，这是性功的成就。命功的成就是另一半，这两个配合一起才叫做合而成丹。比较明白的说法是，生理一半，心理一半。因此正统道家看学佛的，只讲心性之学，只是走一半。道家同时也批评后代这些道家的人，只在身体上做工夫，也只是一半，都不行的。

“自震庚一点偃月，进至一阳”，震卦为雷，下面一阳刚刚出生，就是阴历初三晚上月亮的现象。我们把这个卦画成图案，下面就画一横白的，粗一点，上面还是黑的，就是月亮刚刚出来的现象，也就是震卦的现象。那为什么又叫“庚”呢？这要讲到纳甲了，我们学阴阳纳甲就要背。以前学阴阳很痛苦，“震纳庚”，为什么？纳就是归纳，这个“庚”是西方，是金。这句话就是说，每个月初三，月亮刚刚一阳来复，偃月，晚上是在西方出现，庚就属西方，所以“震纳庚”就是这样来的。

“便属上弦之兑，其卦气纳丁”，到了兑卦的时候是初八了，月亮下面一半白得发亮，这个一半亮的半个烧饼一样的月亮，出现在正南，南方属丙丁火，它的纳甲是丁，这卦气是“纳丁”。这是讲人从地面上，不用天文仪器，用肉眼看得到的太阳、月亮的现象。这在《易经》有个名称叫做“大象”，很大一个现象挂在那里给你看。你懂了这个现象就懂得宇宙的法则，太阳系统的法则，也懂得我们生命中生理同心理的法则。这里不是光用代号，这个中间为什么西方叫庚辛，南方为什么叫丙丁，都有它的理由。进一步就很麻烦了，牵扯天干地支，讲完起码半年。就是介绍完了，你懂不懂得进去还是个问题。

“此时水中胎金，魄中魂半，所谓上弦金半斤也。”又碰到问题了，什么是“水中胎金”呢？金是西方庚辛金，金性在道家说来，有时是代表佛家所谓明心见性，本性的性。为什么叫水中的胎金呢？月尾二十八以后这五天没有月亮，黑的；在方位上，这时月亮是在北方，北方属水。这个水牵涉的多啦，在《河洛理数》是一套，拿现在科学哲学再解释就又是一套了。北方属水，拿五行来讲金生水，《河洛理数》讲“天一生水”，这个“天”也可以代表抽象的天，宇宙万有本有的生命叫做天。“天”字也是代号，也可以叫做本体，本体是虚无缥缈，不是说它没有，而是有形成物质的作用。首先是液体出来，所以天一生水。水从哪里来？金生水，金代表本性，由精神世界变成物理世界的作用，就是液体先出来。

魂魄与心肾

拿人的生命来说，“魄中魂半”，等于睡着时会做梦，睡着时不是死亡，所以魄还在这里。中国医书讲魄在肺中，肺是呼吸系统，睡着时呼吸连续没有断，所以没有死亡。为什么会做梦呢？魂跟魄两个没有结合在一起，灵魂出窍啦，跟魄不结合。不做梦的时候魂在哪里？肾管水，肾不只是两个腰子，包括身体整个的荷尔蒙系统。所以真正睡着，心是火，肾是水，水火相济就是心肾相交，魂还是在体内，所以不会做梦。当水火不相济时，魂就离开这个身体。所以我们中国的神话画人做梦，都是头顶上出来一个人，外出去玩啦。一般认为这个叫出阴神，实际上是灵魂出窍，拿病理学讲很严重，轻一点是梦游症，严重一点就是离魂症。离魂症非常少，这一类拿现在的医学观念讲，同精神分裂有关联的。这个时候，所谓上弦金半斤，魄中的魂这一半，离开身体了。

再来呢，假定有一个人修道也好，学佛也好，打坐得定了，呼吸也宁静了，达到气住脉停，身体什么奇经八脉、任督二脉已经都通了不在话下。因为身体气脉通了，这个气才能够停住；气脉如果阻塞不通，就谈不到气住脉停。有时你觉得自己也气住脉停了，那你大概呼吸系统有了问题，闭塞了一下。有些人伤风鼻子不通，你不能说这个是道啊！就算做到了气脉通了，也是很宁静的，开眼闭眼内外有光明的现象出现，甚至于像看见月亮一样圆圆的，许多人就错认为是得了道，悟了道。也有人误认为就是禅宗祖师说的“心月孤悬，光吞万象”。这个不是的，绝对不是。

这个“魄中魂半”，在生命四大安下来，由于生理上的气住脉停，会反映出来像月亮似的有相光明现象，在道家讲这个还是命功，不是真道，而且这个月亮不是真丹。我们现在新名词，等于这是“体”上的第三重投影，还不是第二重投影。好不好呢？说你有工夫差不多，但这不是道。性功不在这个，不是这个月亮。当你知道自己现在清明，知道身体没有障碍，知道现在这个境界里有月亮出来，那么你就要晓得，再进一步月亮还会变太阳呢！这个清凉的、阴境界的月亮，变成了太阳之后还暖烘烘的呢！这个仍属于命功四大的变化。

但是你能够知道清明月亮的境界，与太阳温暖的境界，你那个能知之性才是性功。佛家所谓，菩提在那一边不在这一边，这边是命功。这是所谓性命双修之道的大概。唉！我已经讲得很吃力了，诸位听得更吃力，也许越来越迷糊。不过晓得世界上有这么一个理论，有这么个知识，

这个“魄中魂半”只能讲到这里，太难表达了！

“所谓上弦金半斤也”，这个金代表性，上弦金算是半斤。“如颠倒取之，亦可云水半斤”，如果换一个代号，用阴阳五行做代表，也可以说“水半斤”。天一生水，刚才讲本性第一步出来的是这个水气，“故曰上弦兑数八”八就是半斤。“自巽辛一点流珠”，兑上缺，兑卦代表了上半个月。巽下断，巽卦是代表了黑，代表下半个月，下半个月怎么是“巽辛”呢？辛也在西方。上半月的月亮，是晚上看见在西方的，下半月是天亮时在西方看见的。“巽辛一点流珠”，这个光明流动，“退到二阴”是下半个月，“便属下弦之艮，其卦气纳丙”，卦气正南，丙方。“此时金中胎水，魂中魄半，所谓下弦水半斤也。”就是这个道理。我们研究到这里，我想暂停下来，大家搞不懂，坐在这里很受罪了。

金返归性章第十

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熺。

正统道家理论重点

前面我已经报告得比较明白了，就是代表性和命的两个境界。为了要把这两半，也就是八、九这两章完全了解，只好再翻过来一章，看朱云阳真人把它分章标题的“金返归性”。我有另外一句话贡献给大家，你们学佛的也好，修道的也好，在我个人是不分家的；我也什么都不是，也不学佛，也不修道。不过有一个经验劝大家，你要真学佛修道也好，学密宗显教也好，如果正统道家这个理论搞不通，你修也是白修，因为用功所有的过程，你都不知道法则。正统道家的长处是，你懂了这个法则，工夫到了哪一步境界，你就懂得身心会出来一个什么现象，绝不会走火入魔。小说上写的走火入魔，就是因为你不懂法则不懂道理，好坏你统统不知道。如果知道的话，就算是坏的现象出现，因为你懂这个法则，也可以把它变成好的。那好的现象出现当然是更好，这是我要贡献给大家的。

“金入于猛火，色不夺精光”，把黄金丢进猛火里，本来固体的黄金，经过高温的化炼变成液体，尽管变成液体，重新凝结了还是黄金，那个亮光仍是一样的。所以金入于猛火，光色不会变，金性是不变的，这是形容我们的本性在生命过程中，乃至佛家所说在六道轮回中，本性不变。

“自开辟以来，日月不亏明”，这个宇宙的法则也是这样，自有天地以来，太阳月亮永远不亏，永远都是那么光明。这个太阳月亮的存在，不晓得多少万亿年，还是这个月亮，还是这个太阳。我们以前小的时候迷信，不懂天文，以为日蚀、月蚀是天狗来吃了太阳月亮。不管天狗吃也好，太阳被月亮遮住也好，月亮被地球遮住也好，几百万亿年来，遮了很多次，毫不妨碍，它的光明永远不亏减。所以刚才说黄金代表自性，日月的光明也是代表生命的本有的现象，不管怎么变化，它本性永远不变。

所以说“金不失其重，日月形如常”，随便怎么蒙蔽它，它是不变的。“金本从月生，朔旦受日符”，这个金不是黄金，代表了月亮发光的那个本性，代表初三月亮刚刚从西方出来。“朔旦”，每个月的初一，吸收了太阳的光芒，到初三就呈现出来。“金返归其母”，真心回到母体。你们学过密宗的，就听到过一个名词叫做“子母光明会合”。光明有子光还有母光，如果拿太阳跟月亮的关系来讲，月亮的光是太阳光反映来的，那么月光应该是子光，母光是太阳的光。当然我们不必问太阳怎么永远会发光，那是另外一个问题，那个问题可大啦！能使太阳发光的后面还有东西，道家也不讨论这个，道书到这里，乃至佛经到这里，都不说了，为什么？因为那是佛菩萨的境界，神仙境界。你成了神仙，成了菩萨以后，是另外一个世界的学问，那个时候你才懂。“金返归其母”，就是金性返归母性的光明。

认识三种现象

“月晦日相包”，朔是月初，晦是月尾，每月的月尾晦暗，“日相包”，月亮整个黑暗，被太阳阳气包藏了。“隐藏其匡廓，沉沦于洞虚”，月亮这个时候在北方完全沉沦，北方就是水，空空洞洞的什么都没有。“金复其故性，威光鼎乃熺”，从月尾晦暗，七日来复，就恢复光明了。西方基督教文化第七天是星期日休息，也是来复日。所以“金复其故性”的威力，它的光明，等于金子在炉鼎中重新锻炼，所发的亮光更大。

这几段如果要详细地讲，要从《易经》的象数重新来过，五行也都要介绍，所以现在不详细讲。再说到你们打坐，坐到什么都不知道，这是不对的哦！什么都不知道有三个现象，一是“无想定”，一般人做不到，佛家认为是外道，不过这个外道是很高的。另外一个是“昏沉”现象，我们睡眠不是无想，睡眠是个现象，是大昏沉。尤其大热天睡觉，睡得一点都不舒服，总觉得没有力气很疲倦。为什么？因为外气热，热得你昏昏沉沉地想睡，实际上都没有睡着，迷迷糊糊的，很多的幻想，很多的梦境，脑子没有完全休息，这种情形叫昏沉。

有时候我们静坐会有细的昏沉，打坐最怕的是昏沉，把无想当成是道就错了，把细昏沉当成是静坐是道也错了，都是很大的错。但是有时候不是昏沉，你当成昏沉也错了。不是昏沉是什么？就是这句话，“金复其故性”，这是第三个现象。这是说有时候你念头比较清净，坐起来什么都不知道，不是睡眠也不是昏沉。所以要懂道家的法则，那比密宗比佛家都讲得清楚，这个时候要认得清楚是“金复其故性”，是我们后天的思想妄念停止了，这个心归到性的方面去了。等于月尾的月亮沉到北方去了，“沉沦于洞虚”，什么都不知道了。这个时候你不要当成昏

沉，应该让它继续下去，随便多少时间都让它去，乃至七天七夜都没有关系。等到“金复其故性”的境界久了，“威光鼎乃嬉”，再回转来一念不生，则有相光明出来如太阳一样，威光内外。光明是威光赫赫这个境界，是性命双修的真正第一步，可以结丹的现象。我们现在直接这样讲，讲得很明白。

我们跳过三页，现在翻到朱云阳祖师做的总结。“此章直指金性”，金是代名词，直接指出来我们的本性“为造化之根，生身之本”，生命的本性，为一切生命造化的根本，我们父母结合生出我们的肉体，也就是生命的根本。

人的五行之气

“造化之奥，全在河图”，这是宇宙造化的奥秘。“水为五行开先”，拿五行来讲，先讲北方天一生水。“故天一即生水，沿而下之，水生木，木生火，火生土”，就形成了地球万有。“到土方才（才）生金，金独处其最后”，五行水、木、火、土、金，金是最后。“而全五行之气”，生生不已，一路发生，永远发展下去。所以生命的发展，“是造化以金为要终也”，金是最后。所以金是本性、是结果。

“土为五行殿后，故天五才生土，溯而上之，生土者火”，天五才生土，土从哪里来？火生土。“生火者木，生木者水”，水从哪里来？“水却从金而生”，从金生的。“金复处其最先，而辟五行之源，是造化又以金为原始也”，金又成为五行的开始。因此道家从这个五行一来一往、一生一克的变化，拿金作为人本性的代名词开始。“此终则有始之妙也。金在吾身，即属先天祖性”，有始有终的金的作用，就代表了先天祖性。

现在回到我们这个生命来说，金在五行里代表了我们明心见性这个性，就是祖性。“父母未生以前，此性圆同太虚”，父母没有生我们以前，这个本性本来圆明清净，在佛家叫做法身。“追媾精以后”，因为阴阳男女，精虫跟卵脏结合，我们这一点灵光本性，欲念一动，入胎变成了人。“地水火风，四大假合，而成幻躯”，四大变成我们现在的身体。可是我们原来的本性在哪里？“太虚中一点真性，落于其中，方能立命”，就在这个身体以内。“是吾身以金为原始也”，这个金就代表我们的本性。

“及乎四大假合之躯，终归变灭”，这个身体最后死亡。“而此金性，独不与之俱变，万劫长存”，但这个本性是长存的，不过没有成道，没有回到本来，所以叫做灵魂。死后它又到别处去投胎了，而四大分散装进棺材埋进泥土，又化成了物质，但是这个灵魂并不与之一起变。“是吾身又以金为要终也”，所以我们生命还是这个本性——“金性”最重要。‘此无终无始之妙也”，所以金代表了本性，不生不灭，无始无终。

本性在我们身上，可是你找不到，我们很可怜就在这一点。不过，禅宗祖师绝不提这一套，但是也有几个祖师明白地露了一下。云门祖师说“我有一宝，秘在形山”，就藏在这个身体上，可惜你找不到。临济祖师也讲，“赤肉团上，有一无位真人，常从汝等面门出入”，人人有位无位真人，天天从面门出人，我们却抓不住。能够抓住的话，在这个肉体锅炉中重新锻炼一番，肉体同它结合，就变成长生不死之药，修成功了永远不生不死。但是你看不见！它散而为气，聚而成形，在佛家叫做法身、报身、千百万亿化身成就。实际上法身在道家来讲就是“神”，报身是“气”，化身是“精”。精、气、神三样合一，三宝合一就成丹，就成道。这一篇我们也没有解释完，借他们两位祖师的嘴，漏了这个消息。是不是这样啊？你们诸位去试试看。

第三十九讲

由始至终的金

孔子与《易经》

伏羲一划分天地

《易经》的三圣

孔子玩卦

三教 三身 三清

由始至终的金

上次提到朱云阳真人的批注，就是道家观念，我们这个四大假合的身体，道家与佛家都称为幻躯、躯壳，就是说这是一间房子，偶然暂用一下罢了。所谓本性，是佛家的用语，道家则说“太虚中一点真性”，形容我们真正的本性。这个性，在阴阳五行之学的代号属于金，所以叫“金性”。“落于其中，方能立命”，在这个肉体躯壳以内立命，就是由性变成后天这个性命。命就是生命中这个能，这个动力。“是吾身以金为原始也”，这里给我们解释，金性是最原始的。在后天来说，我们肉体上的五行，肺部这个呼吸系统，都属于金。

由生讲到死，这个肉体四大假合之躯坏了，死了，自性也离开了身体，此时这个金性坚固不灭，所以万劫长存，并不跟肉体化掉。那么这个灵魂究竟变成了什么呢？这个生命的旋转，佛家称为轮回，分为六道。因其个人的行为思想，产生的因果报应，会进入一个新的躯壳，或变动物，或者变人，不一定。

这里他不讲六道轮回，只是说明性命之间这个自性，死后离开身体，是不生不灭的万劫长存。以我们身体这个生命来讲，以金性为开始，到了这个身体就有性命；当我们的性命结束时，这个性就离开了，就是“又以金为要终也”，所以全始全终都是金。“此无终无始之妙也”，就是佛经所讲的不生不灭、不垢不净、不增不减等等的这个真如自性，成佛之自性，永远长存的道理。这个不生不灭是讲那个自性，不是讲这个肉体的东西。

孔子与《易经》

接下去，“昔羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦。乾为天，而孔子翼之曰，万物资始。乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精，此万世尽性至命之准则也”。我们中国文化从上古以来，至春秋战国以前，儒家、道家、诸子百家都是不分的。这个传统文化，由孔子整理过，保留下来的本来有六经，有一部《乐经》失传了，留下的就是五经，五经里第一部经典是《易经》。我们本来的文字是从图画开始的，我们老祖宗到伏羲皇帝这个阶段，开始画八卦，以图案来表达文化精神，是人文的开始，这个书就是《易经》。所以《易经》可以说是我们文化里经典的经典，是哲学、科学一切的根源。

从我们的老祖宗开始画八卦，才有文字的开始。八卦这个图案是根据宇宙原理画的，表达宇宙的开始，生命怎么来的。孔子对《易经》研究几十年的心得报告叫做《系传》，“系”就是吊挂在上面。他从五十岁起才开始研究易学，上古没有纸张印刷，是用刀一个字一个字刻在竹片上，叫做竹简。每一片竹简打洞，用牛筋穿起，这个牛筋线就是韦。所谓“韦编三绝”，是翻过来翻过去研究，牛筋线都换了三次。

下面引用的话，就是孔子研究《易经》，对宇宙和生命道理的解释。

刚才提到上古时代的字，是在竹片上刻的。竹片就是把毛竹切成两片，弄掉外面这一层青皮，然后刻字上去，再把竹片烘干才好保存。烘的时候，竹片的水就滴出来了，这个滴出的水，我们叫做“汗青”，这个名词代表了历史，历史的本子。你们不是都读过文天祥的诗吗？“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”就是说把我这个耿耿忠心在历史上留名。这是顺便说明一下。

现在我们回到注解。“昔羲皇作易”，我们的老祖宗伏羲皇帝作《易》，画八卦，开太极。太极是孔子在《系传》里提到的名称。这个名称是设定宇宙原来就是个圆的，这个生命圆圈就叫无极。后来我们画的太极，中间画两条鱼的样子，一黑一白，代表一阴一阳，是后来加上的。这个无极，中间没有黑白，没有分开，是一个整体。在佛家，得了道，就是生命的清净那一面，用四个字形容——清净圆明。我们一切众生，生命没有回到本来，没有得道以前，这个圆圈不叫清净圆明，而叫轮回。这个圆圈在转，我们这个生命跳不出去，永远受它转，死了以后也跳不出去，因为你没有能力跳出去。能跳出去就回旋，就回到太极去了，那就叫成仙成佛，返本还原！他现在就讲这个道理。

伏羲一划分天地

“剖开太极”，我们小的时候读书，就从这里读起。伏羲一划分天地，横的一划。你查古代的字，部首第一个字是“一”开始。伏羲一划分天地，一的上面再加一横，下面加一个人，就叫做“天”。所以伏羲一划“劈破天心”。“羲皇作易，剖开太极”是讲宇宙原理，这个宇宙原理，跟我们人的生命原理一样。这个宇宙的生命心物是一元的，物质、精神是一个东西，一个范畴。后天就分成两个了，一个精神作用，一个物质作用。这个中间的作用是空的，这个空包括物质、精神两方面的功能。这个东西在我们文化的名称叫“天心”，在印度佛教叫“真如”、“涅盘”，是心物一元的。

顺便给青年同学们介绍儒家的“仁”，人字旁边一个二。一种解释是人际的关系，爱人，即所谓“博爱之谓仁”。这个不是原来的“仁”字观念，而是后来唐朝韩愈写《原道》的时候提出来的。韩愈本人真正的专长是研究墨子，他拿墨子那个兼爱的精神思想来解释仁学，所以他讲“博爱之谓仁”。孔子以及他的门人曾子、子思所解释的“仁”字并不是如此。韩愈的观念，不能代表全体中国文化的精神。

也有解释是仁者仁也。古人这种解释让你莫名其妙，但它有个道理，仁是像仁一样。第二个“仁”字代表果核，像桃仁、杏仁，每个植物的核仁，就是中心那个东西。你仔细把仁剖开了，都是两半合拢中间是空的。所以阴阳合拢了，中间是空，这叫“天心’’。

佛家讲空，空是本性的真性，是像植物核心的仁一样，也等于现在科学家说电子、原子，分析到最后还是空的。那么这个空的东西，中国文化过去不走物理的路线，走人文精神的路线，叫它“天心”。他说我们老祖宗从“羲皇作易，剖开太极，劈破天心，最初落下一点，便成乾卦”，这个《易经》的乾卦就是横线一爻叫阳爻，把这一爻切断成二，叫阴爻，阴的就是对偶的。阴爻代表实质的，阳爻代表空灵的。实际上阴爻分两半，中间空的，中间这个空就是“天心”，所以阴中有阳，阳中有阴。一个东西出来就是相对的，相对就是两个。

我们现在画卦是这样一笔一笔画，老实说这是后世人画卦。几十年前，我们这里有名的老朋友董作宾先生，是个考古学家，他告诉我说，《易经》那个卦，在甲骨文上找不到的，没有根据，很成问题。我说，绝不是假造的，古入画卦不一定像我们这样画。等于现在卜卦的人，“哗啦哗啦”铜钱摇一摇丢下来，阳，他就点一点；阴，点两点就算。上古人就是这样画，有时候画一条横的直线就是阳，也可以竖起来，这条直线分上下两截代表阴，这在甲骨文上就有。《易经》的“易”字也有，易字上半就是太阳，下半就是月亮，这就证明我们这个文化不是假造的。

朱云阳真人写的就很高明，“最初落下一点”，连伏羲画八卦这句话，也是表示当所谓“天心正运”，本身在不生不灭的境界时，忽然动了一念，这一念一动就掉下来，由圣人境界掉进凡夫境界，就由“性”变成“命”。落下一点，这一点妙用就无穷了，这个文章包含得很深奥。

古人写文字很慎重，譬如为什么男女会生人？也就是落下一点，这一点中了就有生命，开始了另一个生命。所以他这一句话包含很多的意义，也将画卦的开始加以说明，“最初落下一点，便成乾卦”，伏羲的八八六十四卦，是以乾卦开始的。

《易经》的三圣

《易经》所有的文字，所谓“易更三圣”，三圣就是文王、周公、孔子。第一个研究《易经》的是文王，文王囚在狱中，在狱中的人虽有忧烦，但思想就走人凝定、专精、修道的境界去了。文王在牢里着《易经》还是初步的，后来经过他儿子周公解释，再加上孔子的解释，这部《易经》就经过三位大圣人整理了。《易经》这一部着作，其实不只经过三个圣人，讲起来很多了。因为易共有三部，前面也讲过，黄帝时的易叫《归藏易》，神农氏时的易是《连山易》，我们现在流传的《周易》，是周文王整理的。另外那两部大概给项羽烧掉了，我不讲秦始皇烧掉，秦始皇是很暴虐，他把全国的图书集中到中央政府的图书馆去，其他的烧掉。结果到了我们的项羽老兄，一进咸阳，点一把火，三个月统统把它烧光了。所以，这个罪过怎么能算到秦始皇的头上呢！

其实在我看来，三易都没有丢掉，这“归藏”和“连山”落在道家的书里头去了。譬如我们现在翻开《周易》图像一看，有太极图，有八八六十四卦那些图，原来的《周易》并没有，这是宋朝以后才出现的，而且是从道家传出来的。所以说这个文化没有衰，一代一代传下来，传到和尚道士方外去了，方外又传到道家的祖师陈希夷手中，再传到邵康节。所以这个法则是从这一边来的。

《周易》有十个部分，称为“十翼”。翼的意思是辅助，鸟会飞来飞去，必须靠两个翅膀。《易经》文化的昌盛，就靠这些大圣人们的着作。孔子着“十翼”，刚才讲《系辞》

上下传是他的批注，《说卦传》也是他的批注。《易经》附了十样东西，都是孔子的功劳。

“乾为天”，这句话是卦辞，是文王当时写的。这个卦代表了什么？他先写出来，乾卦代表天。这个天，可以说是天文上有形象的天，也是哲学上的本体，人生命的本体，代表我们原来的那个清净光明本性，形而上、形而下都在内。那么，现在这里讲“孔子翼之曰，万物资始”，就是孔子关于乾卦的研究报告。所谓乾，孔子在《系传》下了一个结论，“大哉乾元，万物资始乃统天”，这个乾卦，孔子的研究是代表宇宙万有的根源，统摄包含了整个的宇宙，有形象的天体都在这个代号之中。卦就是代号，换句话说，卦也就是漫画。

孔子玩卦

孔子读书都很认真，只有研究《易经》是用玩的。他并不叫我们读《易经》，他说“玩索而有得”，索就是探讨。我当年研究《易经》，就找了一副麻将牌来，把八卦贴在牌上在那里玩，随便翻过来翻过去，又是一个道理，重重无尽。所以他“玩索而有得”，要是死死去读，那会把人读死了。

研究道家文化，常常搞不清楚，觉得有些乱讲一套。司马迁的《史记》就批评研究道家的人，言语文字太偏僻，没有文化水平，所以知识分子看不起。因为大家不肯用心，只晓得修道，以为在身上修炼就会成仙成道，结果没有用，所以一定要把学理搞清楚。修道是一个科学，把原理公式弄清楚，再进到实验室去实验，大概就有十分之八九了。有些修道人说，我不要理论，我只要做功课，做做自己自然会懂了。哎哟！我的妈呀！你不去研究化学理论，随便抓些油在那里倒来倒去，当然你也可能发明一样东西，有时候连人都烧烂了。这又何苦！古人有五千年经验，我们不去学那个经验，偏要相信自己乱搞。

孔子关于乾卦的研究报告说，“万物资始”，他说乾卦所代表的，是宇宙万物的根根。在宗教家叫做上帝、主宰、神，这是给它一个宗教的模式。《易经》文化以及道家，从来不穿宗教的衣服。大家要搞清楚，道教是后来才起来的。我们旧的文化，有宗教的情操，哲学的精神，科学的方法，但是从来不把这个宇宙万有的主宰套上什么三头六臂，都是从人文这里而来。所以孔子在这里，没有把它叫做主宰。“乾”是“万物资始”，宇宙万物必须靠它，由它开始这个生命，这是本性，这是第一，所以“乾为天”。

第二，孔子在《说卦传》解释“乾，为金”。什么叫说‘卦呢？卦拿来用的，也是卜卦用的，万一卜卦卜到乾卦，乾卦在物质代表黄金，在人文可以代表男性。人去算命时，算命先生问，是乾命还是坤命呀？坤命就是女的，乾命就是男的，现在都不懂了。所谓“乾”，在《说卦传》里就代表金、金性，因此后世正统的道家，讲性命之学，就用“金”字代表这个本性。

“乾为金，而孔子翼之曰，纯粹以精”，乾卦就是金，孔子在这里讲的就不是黄金了，他用哲学观念解释什么叫做金，那不是有形的黄金，是自性。“纯”字所指是像佛家的诗“万里无云万里天”，是明心见性，纯到了极点；“粹”是精致到极点。这个“精”就很难解释了，勉强解释要看这个中文字，米字旁边一个青，米壳里提炼出来最精华的、最纯青的东西。譬如我们讲“炉火纯青”，当火力最强的时候，那个火光不是红的，不是黄的，而是青的。所以金性，就是刚才我们提过佛学所讲的圆明清净，纯粹到极点。

上面我们交代了孔子对这个乾卦的注解。朱云阳真人说由孔子的解释，依《易经》的道理，“此万世尽性至命之准则也”。你修道要性命双修，必须把这个学理弄通。这两重解释有两重意义：孔子第一个解释，“乾为天”，万物靠它来的，就是讲形而上；第二个解释，“乾为金”

，纯粹之金，有了它，形而下变成后天生命以后，要再回到先天去，恢复它的金性，这是修道的工夫。所以朱云阳祖师说，你看孔子、文王告诉我们研究这个，是千秋万代的“尽性至命之准则也”。想把人性和明心见性，以及如何修到金刚，坏之身的大原则弄清楚，必须先要搞懂这个学理。

三教 三身 三清

“释迦得此，以证丈六之身，故尊之曰金仙”，佛教的释迦牟尼佛证到了。佛有丈六金身，十六两为一斤，所以丈六金身是我们普通人两个身高。这是什么道理？你看每一个宗教，连耶稣的画像也是一样，头顶有圆光，人体有七种光，现在科学已经证明，都可以照相照出来了。我们两手伸开，这样叫一寻，是依个人的尺寸为标准。佛经上常说，圆光一寻，这一圈之内都是我们的生命功能。所以打坐真正得到某一种定境的人，离身体七八尺之外已经感觉到了，就是这个功能的原故。

我们这个生命，实际上外面还有一层保护体，等于地球外面有一层有粒电子包围，这一层很难冲破。所以火箭的力量要很大才冲得过。我们人体外面这个功能也是这么大，有些人可以练到使这个东西起作用。这个东西，释迦得此，明心见性了，“故尊之曰金仙”。有些学佛人反对，认为佛教里佛不叫金仙。事实上，佛教的大经《华严经》，就称佛为金仙，这都是有根据的。修道人里，佛家骂道家，道家骂佛家，骂来骂去，给读书人笑话罢了。

清朝有个才子叫郑板桥，跟袁子才两个齐名的，他就讲过一句话，讽刺互骂，郑板桥说：“和尚，释迦之罪人；道士，老子之罪人；秀才，孔子之罪人也。”其实教主们都没有错，绝对是这些门徒不行！三教的门徒他一概骂光。这个话，烦的时候看到很痛快！我常常告诉大家，做学问这些要搞清楚，不要有宗教观念，天地间真理只有一个，每个地方表达得不同，每个人了解程度不同。那个东西等于钞票，不过你赚多一点，我赚少一点而已，用处都一样，都可以买东西。

“元始得此，以结一黍之珠，故宝之曰金丹”，道家的元始天尊就是把这个“万物资始”宗教化、人格化，像西方天主教、基督教一样，把那个主宰人格化。这个元始天尊是谁呢？就是老子，元始天尊一炁化三清。这个一炁化三清怎么来的？到大陆佛教的大庙一看，大殿上三尊佛一个模样，代表了法身、报身、化身。一个人得道成功了，一定具备有三个身。法身，清净无为是法身；报身，相貌庄严圆满由内体现出来；化身，有百千万亿。佛家有三身，道家怎么办呢？道家变成宗教后，就把老子变成元始天尊，一炁化三清，就是仿效佛家的三身。三清就是上清、太清、玉清，也就是佛家法、报、化三身。所以我们到道观一看，.上面三个老头子都是老子，白胡子、白眉毛、白头发的一模一样，坐在那儿拿个如意，下面骑着青牛，这是在道家经典上的。佛家的三身下面坐着莲花。我常说笑，万一他们碰面，那头牛要吃掉莲花的话，他们两家的主人怎么办?

“元始得此，以结一黍之珠”，所以他称元始天尊——等于神、主宰、上帝——像米一样的这一点灵光从头顶进去，结成丹了，“故宝之曰金丹”。这是道家的话，你们不要搞错了，看我那么一指，好像传了道，就是一点灵光进去了，那么想就完了，这只是个比喻。道家说这一点叫做“金丹”，实际上你看下面讲得很清楚，“金丹”并不是有形的东西。

“三教根源，同一金性”，都是讲明心见性，见道以后修道，把他凝固起来，同一个原理。“外此”，超过这个以外，“即堕旁蹊曲径矣”，都是旁门左道。这可不是我说的，这是朱云阳说的，我只是照本宣科而已，“此学道者，所当细参也”。

这一段非常重要！我们修道的人要仔细研究，所以多费一点时间。不过下面也都是要费时间的东西，我们多参考一下注解会有好处的。

第四十讲

婴儿 姹女 黄婆

真土造化章第十一

水火二用必归土

太极函三

凝神聚气

水火如何能相容

婴儿 姹女 黄婆

下面第十一章的重点是讲“伏食”，就是怎么吃进来，其实并不是真吃一个什么，而是自己本身的性命之药。现在第十一章就是讲这个道理，叫做“真土造化”。这个“土”用五行来代表，我们现在先把它揭穿了，比较容易了解。这个“土”在正统道家是“意土”，讲的是这个意，意就是土。这个意，我们现在用得很多，像意识形态、意志等等。我们常常说，你是什么意思？意跟思想的思配在一起就是意思。意含义很多，佛家的分析很清楚，我们现在能思想、动感情等等，这些作用是第六意识，又叫分别意识，也叫了别的作用。这些只是外层，不是真的。为什么我们这个心不能定?就是第六意识的了别作用捣鬼之故。这个意有个根，叫“意根”，在佛学的唯识学上讲，就是第七末那识，是生命的根根，也就是俱生我执，与生命同时来的，包括异熟、等流的作用。道家把真土这个名称也叫做真意，真意不是分别妄想，不是妄想心的意识。

这个阴阳五行之学，有两句传统的话，诸如算命、看风水、看相等等都用得着的：“四象五行

皆藉土，九宫八卦不离壬。”你们诸位学阴阳、学算命学的，这个很重要。本篇讲“伏食”，是靠这个真意，道家的结丹要三家会合，这三家比喻是婴儿、姹女，外加一个媒婆（黄婆），即童男、童女加上真意，三家结合才能成丹。

很多人读了弄不清楚，就认为是采阴补阳了。其实黄婆的意思是“中黄真土”，是指真意；婴儿是比喻那个本性，明心见性的那个“性”字；姹女是比喻命。性与命，一个属阴一个属阳，性命双修结合。这两样东西如何结合呢？要透过真意，如果用思想用妄想心去守窍，有心去入定去求证，那是第六意识作用，没有用。真意是什么呢？如如不动，杂念妄想没有了，也等于禅宗讲的“一念不生全体现”，那就是真意境界。在这个一念不生之间，婴儿、姹女就阴阳结合了。所以三家合一才能成丹，就是这个原理。

现在我们已经讲完了这一段的大要，但是，我们这位祖师爷不是这么说的，他用蛮复杂的说法，告诉我们很多原理、方法，我们要有智慧才能了解。原文这一章很麻烦。所以学道家的东西，必须要懂得《易经》八卦、阴阳五行、天干地支、奇门遁甲等等。道家的学说综罗万象，也就是这样来的。下面我们看原文，正式读天书了。

真土造化章第十一

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，停息为夫妇。

黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。

巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落还旧所。老翁复壮丁，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

水火二用必归土

“子午数合三”，子为天一所生，午为地二所生，合起来就是三。“戊己号称五”，戊己就是中央戊己土为天五所生。子午是地支，戊己是天干。“三五既和谐”，三五相加就是八，是八卦。“八石正纲纪”，八石是炼外丹用的，都是毒药，黄金、白银、水银、铅汞、硫黄都是，五金八石是炼外丹。那么你说道家炼外丹有没有道理？绝对有道理！不过现在一般人没有去研究，实际上，现在也用不着了，因为西药许多都是矿物提炼的。譬如过去的杀菌最厉害的西药六〇六，就是砒霜提炼的。我请研究外丹的人多注意一下西药的发展，每年新的药品出来，旧的药品往往淘汰了，科学的进步是如此。但不管中西药，用惯就失效了，再用就治不好病了，新药下去很快就治好病，五金八石，化学药品也有功劳。

“呼吸相含育，停息为夫妇”，男女结合，彼此的呼吸也配合。“含育”是指收进来孕育，在身体内产生另外一个生命，不要再经过娘胎了。你看这个里头包含了多少东西！这就是道家。所以当年我们读道书，又喜欢又痛苦，又沉迷又好奇，七七八八、三三五五、天干地支、子午卯酉，弄得昏头涨脑。后来了解，人家没有错，只是我们看不懂而已。

我们现在把朱云阳祖师的注解，接着研究一下，多花一点时间，会得到益处的。“此节言水火二用，必归于中土也。”先说水，那是身上的元气，你真定了以后，口水就来了，不是从口腔来，硬是感觉从脑的中心滴下来，那个口水是清香有甜味的，叫做玉液还丹，不同层次的还有金液还丹，讲过很多次了。当然有些人讲话口水都喷出来，那是病态。玉液还丹这个水液从哪里来？从火而来！你本身下元的真阳之气上升了，浊气下降，清气上升，打通了上部气脉，脑下垂体的荷尔蒙分泌，才会有玉液还丹的现象。所以打坐头要正，头不正会把脑下垂体气脉压住，看书也搞得肩膀疼痛，眼睛也近视了。所以我教你们青年人，读书绝不要低头。关老爷看兵书，一定把书拿到眼睛高度读，哪怕手累一点还是要这样读。读完了书合上放好，才休息睡觉，绝不会拿本书躺在床上，歪着眼睛去看，那还不变成斗鸡眼，戴上眼镜吗？！读书嘛，手要洗干净，所以你看我这个手帕，每个桌子上都有，我要读书以前一定擦手。不管什么书，书写出来都很不容易，所以值得尊敬，每本书读完了都保持干干净净。书带到厕所去，这个习惯很有问题，你们要注意一下，这也是代表文化的水准。

人体的荷尔蒙很多种，多从脑下垂体来，对生命很重要，是真正道家所讲的精。至于精虫卵脏的那个精，是次要，如果把它当成炼精化炁的那个精，就大错特错了。再说火是什么呢？就是佛家讲四加行的“得煖”，密宗叫“拙火”。不能修到得煖，精水就不能下降。修密宗的人，只讲拙火的重要，却不大注意水火既济水的部分。这个里头问题多了，可惜我也没有办法开这样一个学院，真要开这样一个学院，你们写论文就不能只靠读书了，要做工夫才写得出来。

现在讲“水火二用”，互相为用，当然是水在上，火在下才对。修道的人，头脑一定是清凉的。头脑热昏了，满面红光，就有问题要注意了。虚火在上不能下降，脸带桃花色，那是病啊！有些修道修得肚子又大，脸又红，问题很大，很有可能虚火上升。虚火在中医叫“相火”，所以中医有时候说“相火游行”，其中包括很多。相火不是真火，真火是主体的火，是阳火；相火属于阴火，相火就是发炎。中医讲肝脏的“相火游行”，就是肝脏发炎了。

“水火二用，必归于中土也”，中土就是刚才讲的真意。一念不生的时候，浊气下降，清气上升，头顶清凉，那个清凉口水下来。清凉到什么程度？夏天剃了光头，用温水头上一淋，然后风一吹，好舒服啊！连皇帝都不愿意当了，佛家讲这是轻安以前的现象。这个头顶清凉，玉液还不能还丹哦！要得煖才行，骨节都软化了。“必归于中土也”，必须一念不生才能得煖。所

以说，道家工夫绝对不简单的。

“盖丹道妙用，无过水火”，想修长生不过是“水火妙用，不离戊己”，戊己属土，也属中宫，有形的戊己，在中宫就是脾胃；无形的戊己，是一念不生。中宫的气满时，你不吃饭没有关系了，工夫到了，吃了东西也要消化一下，虽然很快可以消化解决，不过总是麻烦。所以，“不离戊己”是说中宫的重要。

“大约举一即兼两，举两即兼三，会三乃归一”，所以提到佛家的话，一念不生处，一定身心性命归一。佛家的显教跟密宗争吵，密宗认为气脉要通了才能悟道；净土、禅宗不谈这套气脉，认为四大假合之身说什么气脉！那是外道。我们看到很多法师们的着作，都在骂，像我们这些没得道的人，看看只好笑笑。大家骂过来骂过去，反正都没有真得道，得了“骂道”有什么用呢？结果自己学道都在生病，还着书立说骂别人不对，那不是造业吗？至少自己少生病也好一点嘛！其实显密都一样的，真到了一念不生，一定是气住脉停；反过来说，能气住脉停，自然心平气和，才能到一念不生。心不平，气不和，精神不充满，怎么能够达到一念不生呢？这是很简单的道理，不过也要深入进一步说明。

太极函三

“会三乃归一”，中国有句话，是儒道不分家的话，“太极函三∴”，画个圆圈中间点三点，叫太极函三∴。太极就代表本体，中间三个洞，所以成佛的有三身，道家的有一炁化三清。道家讲天上的日、月、星叫三光；人身上的三光是耳、目、心三光。人到老年目光也散了，耳朵也聋了，心也懵懂了，三光漏了，快要归阴了。归阴也没有关系，阴极就阳生，再来投胎就是了。这个圈圈中间点三点，佛家讲不讲？你翻开禅宗语录，全讲！你们读书太少，你翻开沩仰宗的资料，仰山禅师经常提这个。梵文里头这三点，没有圆圈，梵文发音叫“伊”字。古代的祖师问你，“伊”字三点代表什么意思？佛学的解释，是法、报、化三身；道家就是“会三乃归一”。“故水火既济，其功用，全赖中央真土”，所以，全要靠一念不生才可以。

“水属北方正子”，水方位属北方，在地支属于子。“在吾身为坎戊月精，天一所生，其数得一”，要晓得坎卦是月亮，坎代表水，所以中黄真气到了以后，中间是气住了，气停了，但并不是密宗讲的气脉通了。“坎戊月精”，气住了，这是《楞严经》上佛说的“心精圆明，含裹十方”的境界。这时精水来了，水来了才可以慢慢煮出丹来，没有水怎能煮东西啊？还要起火烧水呢！天一生水，解释水是什么意思，原来都是代号。有些同学国外回来告诉我，老师啊！这些《易经》，道家的书看不懂，到了美国以后，看外国人研究的英文，简单明了就懂了。再听他一讲，我说怪不得你懂了，他们连文字都没有搞通，把最浅近的、自己以为对的部分翻译了，自以为看懂了。

有一个瞎子问人，白是什么颜色？这个人告诉他，这个白同雪一样。瞎子说没有看过雪，这人说同鹅一样白。鹅怎么白？鹅一个头两个脚，走起路来“嘎嘎”叫的。瞎子说我听到过，原来那个“嘎嘎”就是白。有时翻译就是这样。所以要想看懂的话，把坎离戊己、阴阳五行都要先了解，了解了以后才会懂。当然，我们可以把这些代号都拿掉，直接写，好不好？就算直接告诉你，修道会不会成功？绝对不成功，因为这里头还有个道理。如果直接写出来，这样可以成道，那样可以成仙，为什么大家没有成仙成道？

凝神聚气

“火属南方正午，在吾身，为离己日光”，火属南方，在地支属午，在身体上火是什么？是生命能；“离”还代表两个眼睛的神光。所以打起坐来，光看前面看境象，完了！神外露，不能凝丹。所以修道要凝神，神光要凝。我这个是贡献你们啊！拿佛教来讲就是法供养，神光不要外露，哪怕你闭着眼睛都不可外露，凝神聚气才可成丹。当你看到各种境界，神就向外驰了，神外驰，才会看到境象，所以初步必须要做到“凝神聚气”。“离”代表性，也代表神，也代表日光。戊己都是土，也代表真意。坎卦刚才说代表水、代表月亮、也代表耳朵，耳通气海，所以代表气。所以我们修道打坐，如果没有凝神聚气，尽管外表好像入定了，可是从外面看得很清楚，气没有下沉，没有收摄，没有反听，那是没有用的。真到达气住，连原子弹下来都听不见，那才是凝禅聚气。

“离”代表日光，“坎”代表月精，一个是先天光明的第一重投影，一个是后天的；一个是下面上来这股气，一个是上面下来这股气，所以瑜珈在密宗叫做下行气、上行气。譬如下雨，因为天热了地球热气上来，碰到冷空气，轰！打雷下雨了！冷热两气相接就是这样，人体内部也是这样。所以“地二所生，其数得二”，《河洛理数》指出天一生水，地二生火，“两者一合，便成三数”，两者合起来为三。所以你看道家很简单，直言告诉你“神凝气聚”，这是直话跟你说了,你懂不懂呢？如何神？如何凝呢？神又是个什么东西？气聚，气又怎么聚？都是问题对不对？可是你不懂！那么神凝和气聚怎么分辨？谁叫他聚的？就是真意！不是妄想，所以神凝气聚中间有个媒人叫“黄婆”，这个是真意。

“坎中有戊，是为阳土”，坎水真阳上到中宫，所以这个人精神好了，肾气上升到中宫，这是“阳土”。像我们冬天胃口特别好，吃火锅也好消化，这也是阳气上来。冬天外面冷，真正内热在里头；夏天阴火，外面热得不得了，肠胃反而是寒的，所以夏天胃口不好。你们夏天喜欢吃冰喝凉水，我看到就害怕，我走中国路线的，几十年如一日，夏天喝热的水，冬天可以吃冰。什么饭后吃水果啊，这些我都不干！一冷一热之间，都是致病的根源。冰凉的水果平常吃嘛！刚刚吃了热的，这冰水一浇下去，在里头冻住，可能慢慢就结块了，也许就得癌了。如果身上有真阳之火，不管癌也好，瘤也好，都会把它化掉。就怕你身上有寒火，不能发起真阳就完

了。

“离中有己，是为阴土”，“坎中有戊，是为阳土”，两个都是土。“真意”在道家的分析，是一念不生，妄想意念不动，但是其中还有阳土、阴土之分。一念不生，光明清净的是阳土；有时候清净是清净，但是并不光明，那就是阴土。这两种境界哪种好？哪种不好？其实都没有关系，因为阴极则阳生，阳极则阴生。总而言之，“在吾身为中黄真意”，在我们身上，中间戊己土是真意。这个地方告诉你是真意，本书上已经有人打过圈圈，你也多打两个圈圈注意。我们这个真意哪里来呢？在佛学的唯识学讲，是第八阿赖耶识来的，也就是说，真意后面还有个老板。

“土本天五所生，独得五数”，道家的学问，说到《易经》、《河洛理数》，天五生土。天地之数，总数五十有五，已用四十有九，有六个不在内，这六个就是六爻。这个数理的道理是另一套哲学了，这叫做数理哲学，要另外研究。“故曰，子午数合三”，合拢来是三样。“戊己号称五，合之而三性具矣”，中央戊己土是五，这三个特性都具备了。

水火如何能相容

“水火异性，各不相人”，水和火性质有异，所以“不相入”。我们打坐为什么不能得定？因为坐不住啊！有时候心里还想坐一下，可是我的妈呀！一身发胀，两腿酸痛受不了，对不对？那是身坐不住。有时候身体还能多坐一下，心里乱得很，坐不下去。身心是水火两个东西，各有不同的性质，要水火相济才能进入那个境界，半斤八两合起来是一斤。水火异性，火大了就把水烧干了，水太多火就熄了，所以要配合平均。生理跟心理要调和，恰到好处，就很难！再进一步，我们身体的根根是气，心理的根根是意念，这两个是互不相容的，要平衡。

要怎么样把生理和心理组合拢来呢？“惟赖中央土德，多方调燮，方得相济为用。”这个是调理阴阳，惟靠中央的土德多方调理，要用各种方法。所以真正修道的人，为什么又学剑又学武功，又炼丹药，又会看病又会针灸，好像样样都通，你说为了什么？其实都是为了修道，只为了这一点事，必须要学那么多东西。因为古人修道要一个人跑到深山里头住，深山有野兽老虎等，还有土匪来抢，所以要会武功；同时也要懂得阴阳五行、风水，也要懂得草木，万一生病了，摘草为药；也要仰观天文，晓得这个打坐的地方，何时吹台风下雨。所以要样样都懂，都是为了修道。

你说什么都不管，或者守窍，或者打坐就算修道了，你这样能修成功，那我几十年不是都白玩了吗？修道要多方面调理，各种方法都要懂。有时候用道家的方法，一用不对了，密宗拿来用用看，禅宗也拿来，再不然，就念阿弥陀佛只好往生西方极乐世界。有时候念了半天我还在东方世界，那么就归到药师佛世界来。所以要“多方调燮”，道家就是这样，也是包括了诸子百家的学问。我说纪晓岚虽不懂道，是个文人，但对道家的评语八个字，“综罗百代，广博精微”，非常好！那硬是这样。

“由是水一火二，得中央之土，列为四象”，太极分两仪，两仪就是阴阳，阴阳有老阴老阳、少阴少阳，叫做四象。四象生八卦，“重为八卦，四正四隅，分布环拱”，八卦是四个正方，东南西北加四个角。“便成八石之象”，八石也是八卦。“岂非三五既和谐，八石正纲纪乎”，这是解释它的原文，八石也是讲炼外丹，是吃的丹药。外丹有什么道理，我也想过很多，试过很多，不过没有把八石都炼成功，我没有这个工夫，而且也不做这个傻事。

现在有些人我晓得在采阴补阳、采阳补阴，到处乱搞，但是千万不要相信，那都是一套鬼话。天下人傻子太多了！现在的医学已经有各种荷尔蒙，比你那个修道还厉害，但是你不要乱用，医生都慎用荷尔蒙的。

第四十一讲

喜爱外丹的麻烦
如何炼内丹
内呼吸不是用鼻子
颠例颠的运用
黄金 流珠 朱雀

喜爱外丹的麻烦

上次讲到丹药，道家的名称“外丹”，是化学药物配制。古老的外丹，都是五金八石这些最强烈的毒药配制，要把毒药炼到没有毒性才吃下去。在道家的传记上，服食外丹成就的人非常多，不过在历史上，许多名人、皇帝吃了外丹，都很快地翘辫子了。明清两代二三位皇帝，还有历史上的名人苏东坡、韩愈，都是中毒而死的。韩愈反对佛，反对道，不过自己还是吃这个东西，还是想长生不老。明代的王阳明，也吃外丹中毒而死，死的时候一身发蓝，是砒霜中毒。乃至清朝的咸丰皇帝，说他死于天花，死于梅毒，又说死于道家的金丹，各种说法不一。譬如现代新的考证，讲雍正也是死于外丹，因为他也是学道学佛的，这些都是疑案。

《楞严经》中佛讲有十种仙，有一类是吃外丹的，这些修持的方法都可以寿至千万岁或更长。佛说有五十种阴魔，对于阴魔，佛是严加苛责的；但对于十种仙，只说不得正觉，所以就走入仙道。我常说佛只讲一半，假定十种仙又得正觉，那是否会成佛呢？后半截佛没有说的话，就等你自己去研究。

我们接着上次讲朱云阳祖师的注解：“外炼之术，以五金配五行，以八石配八卦。丹头一到，

五金八石，皆点化而成真金。”我们文化里头一句名言，“丹头一到，点石成金”，就是这里这四个字，这个铁石一点也就成金了。我们小的时候读书，赞叹老师把我们文章改得好，就说老师真是丹头一到，点石成金，就是这个道理来的。

有一个故事，大家都晓得的，说吕纯阳祖师要来度人，想教人成仙，但是很多年找不到一个人。所以有两句名言——“茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫”，世界上茫茫四海人多得很，就是没有一个人成器。后来吕祖碰到一个卖糍粑的老太婆，就化身叫花子去白吃，这个老太婆也没有问他要钱，也没有讨厌他。吕纯阳看来看去，觉得这个老太婆是好心人，他就露了一手，把指头一点，丹头一到，把她的铁锅就变成金的了。这个老太婆看他指头一点锅子变黄金，也不动心，还卖她的糍粑。吕纯阳愈看这个人愈好，这种人到哪里找啊？非要传道给她不可。老太婆说学这个很麻烦，要练很久才能点铁成金，不如你把这根指头给我就好了！吕纯阳一听，真正是“众生易度人难度，宁度众生不度人”，就走了。

如何炼内丹

“故仙翁假外象以喻内功，切不可泥相执文”，所以魏伯阳真人假借炼外丹，说明内功是靠本身自己锻炼的，在道家这个叫内丹、金丹。内丹是自己本身有的，就是“上药三品，精、气、神”。他告诉我们研究丹书，炼丹，“切不可泥相”，不可水泥一样黏得很紧，着相；切不可“执文”，不要认为真的有个丹吃下去，那就变成胃结石、胃癌，要开刀了。这个丹是什么？就是所谓假借法相。古文的“丹”字，就是圆圈里头一点，同这个“日”字一样。所谓在虚无中，也就是在太虚中若有若无之间，有这么一个作用，像是佛家所讲的非空非有，即空即有。你说没有吗？有这个作用；你说有吗？绝不是一个实质的东西。

现在我们文字讲到这里了解了，大家打坐都想学神仙，每个人都觉得自己是丈夫，都认为成仙有望，把打坐就当成炼内丹了。打坐绝不是炼内丹！明白地说，什么是炼内丹？他不是叫你伏食吗？什么是伏食？很简单，就是佛法的禅定工夫到了四禅定，那时气住脉停，内丹一点就到了。这个气住，是鼻子的呼吸像是停掉了，不呼也不吸了，就是达摩祖师讲的“外息诸缘，内心无喘”。这时不需要靠后天的空气了，因为本身的气充满了。脉停就代表思想、心念都空了。在这个空的境界上，若有若无有个东西，有个作用，这就是内丹的境界。这并不是说你这样就成仙了，这只是基本的修道，还没有达到丹头一到点铁成金的“伏食”。打坐做工夫气脉通了，三脉七轮打通，拿佛学的分类，都是属于前面的预备工作，还没有得定。

“水火既已相济，其中一阖一辟，便有呼吸往来”，外表上的气住脉停是没有用的，也就是说用闭气的方法勉强做到，并不是真的气住脉停。真到了气住脉停这个境界，所谓内丹凝结了，实际上仍在呼吸的，这叫做内呼吸。真正的内呼吸，并不是鼻子呼吸比较少，自觉肚脐下面丹田在呼吸，这个不是的，不叫做内呼吸。内呼吸你看文字上差不多，程度差别很大，到这个时候，水火既已相济，有气住脉停的现象。“其中”，注意“其中”这两个字，不一定说心窝里头，或是中宫，也不一定说到肚脐，而是说其中自然有一阖一辟，就是自然而起这个一开一放的作用。这就是说，在身体的内部有呼吸往来的现象。这个时候用不用外来的空气呢?还是有用，很久很久，或者是个把钟头偶然一下，不像我们现在鼻子这里呼吸，而是鼻根那里轻轻一下就吸了。

内呼吸不是用鼻子

“呼至于根，吸至于蒂”，这个蒂与根在哪里？并不一定在丹田。“总赖中宫真土，含藏而停育之”，这个时候完全靠中宫，这个中宫也不一定是胃这个部分，不过也离不开这个部分。“中宫真土”就是真意，就是一念不生的清净境界，也就是清净心。道家十三经当中有一本《清静经》，我介绍过，非常好，跟佛家的《心经》一样，是真正的清净意念。这个时候第六意识的杂念妄想不动，意根上清净，永远就是一念，等于佛家讲的“一念万年，万年一念”，没有动过。靠这个真土“含藏而停育之”，到这个境界并不是说你到家了，而是伏食到了这一粒金丹入腹了，慢慢要“停育之”，慢慢地保养。

这里又告诉我们，“此呼吸非口鼻之气，乃真息也”，不是嘴巴鼻子来呼吸，不是做气功。“真息往来，初无间断,自相阖辟于中土”，这个时候发生什么现象呢？“不啻夫妇之相配偶，乃真胎也”，等于男女阴阳相交那个境界。密宗露过一个消息，说乐、明、无念，就到这个境界。说夫妇男女是比喻，不要搞错了。这个时候就是佛说的证道了，所以道家佛家在工夫方法上名称不同，路线是一样。“中宫之真胎不动，而一水一火自然呼吸其中，犹太虚之真胎不动”，整个宇宙有个生命功能不动。“而一日一月，自然呼吸其中”，虽然不动，这个虚空太阳月亮就代表了人体的呼吸往来，这个上去那个下来，那个上去这个下来。这个道理你懂得了，“岂非呼吸相含育，伫息为夫妇乎”？配合大宇宙的法则，你就晓得这个小的法则了。

“此段，直指真意，为金丹之母”，所以，“伏食”这一节，坦坦然把修炼神仙的方法告诉了我们，就是一念不生出真意，“为金丹之母”。道家的三经是《老子》、《庄子》、《列子》。《老子》又叫《道德经》，《庄子》叫《南华经》，《列子》叫《清虚经》。《南华经》云，“真人之息以踵”，庄子说，真正得道的人，他的呼吸不像我们，他的呼吸一进一出到脚底心。他又说，“众人之息以喉”，普通人呼吸只到喉、肺部为止。《心印经》云（这是道家另一部经典，叫《玉皇心印经》），“呼吸育清”，他说这个时候内呼吸起来了，它所孕育的一切都是清虚的境界，念也清虚，身也清虚。

《黄庭经》云，“后有密户前生门，出日人月呼吸存”，道家的这个《黄庭经》，差不多都是七个字一句，照后人学术考证，是魏晋之间的人伪造的。《黄庭经》上就讲，真正的内呼吸“

后有密户前生门”，现在大家学术都很公开，不像古代是神秘得很，不准讲。现在你们学密宗、瑜珈术或道家的，都晓得海底、密处这些名称。不过真正海底、密处在哪里，大家还是搞不清楚，总是最深处，生命动态的地方出入。出，像太阳一样出来，太阳怎么出来？太阳从海底跳上来，这是形容呼吸，日出像呼出，月亮则为吸入。道书上告诉你原则，“出日入月呼吸存”，是内呼吸境界，这是《黄庭经》的话，他引用了道家的这三本经典，说明内呼吸。

所以丹头一到，点铁成金的道理，“皆言真息也”，再拿道家的术语来讲，所谓真息就是真意。有些丹经道书也说得很明白，只是一般人没有研究，也不懂真息就是真意。有些道家的丹经上说得更有趣了，但是我认为丹经并不是全对哦！某几句话蛮对而已。道家的着作很杂乱，有时候一两句话对，其他全部都要不得；有时候大部分对，小部分是渣子。所以丹经之难清理就是为此。譬如讲到真息就用拆字的办法，真息不是呼吸，自心谓之息，“自”字下面一个“心”字。道家有些字都是自己造的，譬如说上面写一个“自”，右边写一个“家”字，下边写一个“水”，就是自家水。这叫什么字啊？就是金丹大药。所以他这个息字就是“自心”，是心念境界。

颠倒颠的运用

“此处指北方正子为水”，本章是用《河洛理数》、天文阴阳五行道理，“南方正午为火，以本体而言，后面，指离中流珠为水，坎中金精为火，又以颠倒互用而言矣”。南方北方，水火颠倒互用，道家所讲的方法，经常用颠倒。道家有一句话，金丹大道的方法，本身就有，你不要去找神仙，你懂了自己都会，把你现有的生命，“自在中间颠倒颠”，把它倒转来用。我们现在眼睛看外面，耳朵听外面，一切都用在外面，把他倒转来用用看，不向外面用，回到自己本来那个太虚清净地方，这是第一颠倒。空虚、清净到了极点之后，第二颠倒又来了，这是佛家的话，真空里头就生出妙有来。太虚里头是灵光一点，丹头一到，点铁成金；有是妙有，有当中有空，空当中又有有。颠倒颠的道理，是说何时出现的境象应该要把握住，何时出现的境象不要把握，这是火候中间颠倒颠。这章的解释大概如此，我的话不一定对的，是贡献你们做个研究。

现在接着讲《参同契》的本文，“黄土金之父，流珠水之子”。神仙祖师把修炼的方法，借文字留给后世人，希望后代的人读懂他的书，每个都成神仙。这是汉代的文字，可是这种文字，比我们早一百年的人已经搞不通了，现在我们更难弄通。什么黄土也是黄金的爸爸，流珠又是什么水的儿子，这些是讲的什么啊？现在青年来读，真是麻烦透了。可是你注意，这就是中国文化，如果这个你不懂，那你谈什么中国文化？如果说这些是迷信，你连影子都不懂，怎么有资格说是迷信？老祖宗留下来的是有内涵的，这个文化的基础包括非常多，自己一口否定了，那是不肖的子孙。

黄金 流珠 朱雀

“黄土金之父”，这是阴阳五行的道理，中央戊己土代表中土，这个地球是泥土做成的。我们上次提到过，人类的文化离不开土地，植物、动物、矿物都一样，如果脱离土地到太空上去，已不是地球上的事了，那是另外一个太空文化。中央戊己土是天干的代号，戊土代表土的元素，没有形成为土，己土代表有形的土。换句话说，戊土代表土的物理作用，物理的能量；己土代表物质的形成，变成了一个物质。所以泥巴也是土，石头也是土，坚固的一切都是土。在五行的道理，土生金，金生水，水生木，木生火，火又生土，就是一个连串的前后因果不断，也在颠倒变化，都是五行的变化。“黄土金之父”，因为土生金之故。

流珠是什么？流珠就是我们身上流动的荷尔蒙乃至精液、血液，都是水变的，所以是水之子。天一生水，金生水，这个中间重重的变化，有相生相克的作用。“水以土为鬼”，你们很多人学过算命就知道，五行生克，克我者为鬼，土克水，所以土为水之鬼。有时我要你们学算命，学会之后，不是去替别人算命，是要你把这个上古的法则发展到人文科学、物理科学上去。这本来也是一个科学，因为魏晋的时候，政府禁止科学的发展，所以这套科学只好跑到江湖里去，这个文化是这样保存下来的。

中国人的思想为什么禁止科学的发展呢？其中有他哲学上的理由。因为我们老祖宗认为科学发展是走向所谓“奇技淫巧”——奇怪的技术，过分巧用脑子的东西，不是天然造出来的。远在晋武帝司马炎的时候，已经有人发明木制的鸟在空中飞，晋武帝下令禁止了。讲到航空史的话这个才算早呢!为什么禁止？理由是人类物质文明愈发展，人的欲望愈提高，对物的欲望就没有止境了，因此政府不准发展科技。我们现在物质文明发展到这个程度，已经感觉到脱离天然愈来愈远了，很痛苦。

为什么提到这个“水以土为鬼”？我们讲到算命，算命有几个代号很有趣的，“妻才同宫而异位”，同一个干支，功效代表不同，这是算命术语。发财也用这个“才”字代表，学问很好也是这个“才”，老婆也是这个“才”，三样都是一个字代表。有同学说，老师啊，某某人算命不准，他算我今年发财结果没发财。我说你算命不懂算命哲学，就是迷信，这个是对比的啊！你本来是个穷小子，爸爸只给你一千块一个月读书，你已经计算好一天用二十块钱，可是今天去打工，一天赚了五百块就是发财了，是相对的。你上个月打工赚来两千块，认识一个女朋友，去了几趟电影院，几趟咖啡馆，钱当然光了。你有那么漂亮一个女朋友，这个“才”来了，那个“财”就要散掉了，都给你占完了，别人占什么呢？

所以“官鬼同宫异位”，官鬼都是克我，与我阴阳相同为鬼，不同为官，你见了官就见了鬼了。你做了官忙死了，是运气好，运气好就是忙，倒霉就是清闲，看你要清闲还是要忙。你给警

察叫去问案子，天天跑一趟烦死了，所以官鬼都是管你的。过去算八字，女的八字里官怎么样，印怎么样，有正官正印，嫁一个好丈夫，当然这个丈夫就管住他，女的也见到鬼了。所以中国算命的哲学，只要趣味地一研究，已经告诉你人生了。懂了算命，学会了而不算，用不着算了嘛！都清楚了。所以卜卦算命，卜个什么呢？为什么卜卦？想知道出门好不好，这一念，卦已经卜完了，不是好，就是不好，你已经答复了，还要算什么呢？

“水以土为鬼，土镇水不起”，水在流动，土是克制水的。譬如我们身上气血流动，拿思想来讲，我们这个杂念思想流动，做不到宁静，也是水在流。“水以土为鬼”，鬼就是官，管住了他。土是真意，到了一念清静，这时六处不动，真意制伏了妄念，所以土为鬼，土镇水就不起妄念了。

“朱雀为火精”，表示火的精神所在，天文有几个代号，坐北向南，以子午线为标准，左青龙就是东方，右白虎是西方，前朱雀就是南方，后玄武是北方。朱雀代表南方，南方有一个星座，把这个星座的线一连起来，刚好像一只鸟。因为南方属火，火的颜色发红，所以给他加上一个朱色就是朱雀。

“朱雀为火精”所代表的南方火，是光明气象。虽然无念，并没有昏迷；虽然清醒，并没有杂念妄想。所以“执平调胜负”，把身心两方面保持正平。“水盛火消灭，俱死归厚土”，你们大家学静坐，为什么心定不下来？心里头太清楚了，就是火太盛，所以定不下来。火代表妄想，要水来冲，火才灭掉。这个时候水盛就靠气血精气的充盈，妄想的心火才安定下去。“俱死归厚土”，最后水火相济归到中央戊己土。禅宗有一个隐山和尚有首诗，写的就是这个修行境界：

三间茅屋从来住　一道神光万境闲
莫把是非来辨我　浮生穿凿不相干

这是讲他用功的境界，就是“俱死归厚土”的意思。“三性即合会，本性共宗祖”，三性水火既济，中间用土就是真意，然后所谓性命的境界就会到了，就是“共宗祖”。我们曾经发给诸位吕纯阳祖师的《百字铭》，也是这一段做工夫实际的境界。

第四十二讲

中黄真土与金之父
水火土相互关系
修丹道全在真意

中黄真土与金之父

我们来看朱云阳祖师的批注，比我讲的好得多了。“此节，言真土妙用能使三家归一也。”真土这个代号，我们知道是真意。“戊己二土，分属水火”，道家观念拿代号来讲，水火都是土。“水火之中，便藏金木，而终始不离于土”，这些都是五行的道理，就是把握土，也就是真意。下面用阴阳五行语言直接告诉我们，一个人“盖生身受炁之初，即有中黄真土”，当我们这个身体生下来，得天地一炁，开始就有中黄真土这个真意在其中。如果你们学过佛学的唯识，就知道婴儿没有第六意识，只有中黄真土。所谓中黄真土就是意根，就是第七识末那识。“为金精之所自出”，这个在道家的代号属于精，真的精神所在。“此金本是乾家祖性”，刚生下来的婴儿，虽然没有杂乱的思想，但是人性那一点灵明是有的。这一点灵明人性，是哪里来的？形而上的代号是“乾”，就是本体那里来的，宇宙万有共体的。到了我们身体内部是“中宫不动元神”，这个就叫做元神。

“只因乾金一破”，先天变成后天，我们这个生命“流入坤中”，坤卦代表阴，腹是坤，头是乾。“实而为坎”，坎就是我们所谓命门肾气，也包括两个腰子，左边的腰子为肾，右边为命门，学中医的就懂了。“坎中金精”，坎是水，水中有金，金生水，“便属戊土，即所谓金华也”。

“惟坎中真金，从乾父而生，故曰，黄土金之父。”此所谓颠倒！我们这个生命的来源，也是坎中代表的。譬如青年人精力旺盛，有形的精力也很旺盛，所以性的冲动很厉害，是坎中之水发动。老年人没有了，坎水干了，不是你的修养好，得了道，是你生命差不多了。但是修道的人不然，他还回到所谓颠倒颠。坎中的真金从哪里来？“从乾父而生”，从先天的生命本体功能而来。魏伯阳祖师的本文上一句“黄土金之父”，就解释这一句，朱云阳祖师花了很大的力气注解，如果我们再用白话写就更多了，可以写成一篇大论文。

水火土相互关系

乾卦是代表形而上生命的真谛，“乾之一阳，既入坎中”，变成我们生命以后，“中间换入一阴，破而为离”，乾卦三阳爻中间的一阳爻，变成阴爻而成离卦，离中虚。换句话说，我们后天的生命，从乾卦变成离卦，虽然一个人头脑思想都很清楚，实际上已经不是本来的了，因为中间一点真阳破了，变成真阴而成离卦了。离卦代表太阳，这个时候，“正是坤宫真水，化出离中木液，便属己土”，木液是什么？肝脏。我们晓得肝脏的功能是生血，这肝脏属木，你把木气调养好了，血液自然好了，中脘好了，脾胃也强盛了。“即所谓太阳流珠也”，就是太阳流珠，人精神健旺。“惟离中流珠，从坤母而出，故曰，流珠水之子”，我们后天的精神哪里来呢？从坤母而出，还是要肾气健旺，气血兴旺精神就来了。“此言，三性之顺而相生者也”，三性是水、火、土，是相生的。

“坎中金精，是为太阳真火”，金精就是代表我们生命的液体，就是荷尔蒙、精液、血，是太

阳的真火。太阳是代号，火也是代号，就是生命那个热能。所以人老了，口水也干了，就是坎中金精没有了。“离中木液，是为太阴真水”，所以肝脏能够藏血。“离中阴水，易至泛滥来克坎中阳火，坎中之火，乃生中央真土以制之”。修道要什么时候修啊?要你精神好的时候修，可是人做得到吗？年轻搞这一套，不肯干！像我们是年轻来干的，年轻什么都不管，先来修道，年老了来吹牛。普通人不然啦，年轻去吹牛，去忙事情，你叫他修道去，不去。等到要死了，所有精神消耗完了，要赶快修道了。那不是修道，那是养老啊！

你们什么时候打坐？白天太忙，事情忙完了洗把脸，快要睡觉时要打坐了，那不是打坐，那是要睡觉休息了嘛！那时打坐又有什么用呢？然后说坐了三个月还没有功效！怎么没有功效？你没有死掉就是功效，这是很简单的事啊！所以修道要精神旺健时修。我常常说，真要打坐先去睡觉，睡够了精神好的时候才来打坐，使太阳流珠不外放，能够制伏得住，静得住，那个打坐才叫修道，叫静坐。你们累得不得了时打坐，那是在休息；病得不得了再打坐，是想治病，你病不恶化已经功效很大了。老得没办法了学打坐，自己叫做修道，能慢一点死，那已经功效很大了。修道不是这样的啊。有些人常常说，运气不好去学佛修道。我说佛和神仙不是倒霉人能修成功的呀！那是第一等不倒霉的人来干的啊!释迦牟尼太子皇帝不干，所以他成了佛；吕纯阳功名不要了，才成仙。你倒霉透顶来学佛修道，那叫倒霉佛、倒霉道。你们诸位要搞清楚这个道理，这是告诉你真话。我常常说，你要运气顶好的时候放得下修道，那叫做修道的。运气好，忙得不得了，谈修道？哎哟！慢一点啊，把这一点事情了了，把股票卖了，赚了钱我就来打坐。等你卖完了股票，是赚钱了，你的命也差不多了！这有什么用？这个道理就在此。

“故曰，水以土为鬼，土镇水不起。离中之水，能克坎中真火。中央之土，能制离中真水。”这一段我们只好念过去。“而坎中之火，又能生中央真土，所以水火相克，两下交战”，这是水火交战，修道有时候有交战的现象。你打坐做工夫有时候精神很低，要进步以前很糟，修得病也来了，精神也没有了，如果信心不够，就坐不下去了。西方人有句流行的俗语，“天亮以前有一段黑暗”，你信得过就行了，翻过去就到了，精神就来了。所以，“全赖中央真土，调停火候，不使两家偏胜，庶几各得其平”。这一段你们诸位去研究，不要太耽误时间了。上面讲了那些代号和一套理论，其实理论不是空洞的，不过大家这一方面太没有研究了，讲的人辛苦，听的人痛苦，都苦。

修丹道全在真意

下面一页第五行，他说直话的地方我们看一下，“所以丹道作用”，修行炼丹之道，“全在真意”，这个真意，不是杂念思想之意，是清净念谓之真意。“念头起处，系人生死之根”，注意哦！道家、佛家一样，我们人的这个念头、思想从哪里来？人一醒过来，眼睛还没有张开，思想就来了。这个思想念头从哪里来？所以这里告诉你，“念头起处，系人生死之根”。就像禅宗祖师问人，你父母没有生你以前的本来面目是什么。他不是指我们的父母，是说我们这个生命最初最初的，就像是问上帝是从哪里来？注意啊！这个念头的起处是生死之根！要弄清楚。

“顺之则流转不穷”，你看我们每天一醒来思想就来了，你说你打坐，打坐有没有思想呀？一定有思想，那就是在流转，你跟着那个念头思想流转不穷，流转就是轮回。“逆之则轮回顿息”，颠倒颠，你把念头完全清净归到了真意，就不入轮回跳出生死。所以禅宗讲一念不生、无念，念头空了就悟道了，那还早得很呢！

“于此起手”，从这里你才入门。所以你打坐修道还守窍，还搞气脉，说这个是道，影子都没有！那么为什么要修气脉呢？因为你把生理打通了，生理上没有障碍了，没有这里酸那里痛，头脑也清醒了，念头清净了，到了清净一念，也就是修道的起步。你不要认为只是起步的，起步的就是最后的，“即于此归根”，“归根”就是归到性命之根，在这里开始修了。“不可不知”，所以你这个搞不好，都不叫正统道家。

下面又用代号了，“离中真水称一性，坎中真火称一性。中央真土独称一性”，这个性，不是本性，是性能、性质的意思。这个性，“方其未归之前”，一念还没有得到清净以前，“强分三性”，有三个性质。水就是血液，与气、精神作用都不同，要三归一才一念清净，这是真意。“既归之后，方知三性，本来只是一性”，是一体的三面。所以《易经》的道理，“最初，太极函三，浑然天地之心，不可剖析”，“太极函三”就是古代祖师有一个圆圈代表一阴一阳，禅宗。圆圈里头三点代表了太极函三，前面已经说过。这个本体就包括了这样东西，所谓在宇宙天体的现象是日、月、星三样；在人是内在精、气、神；外面是眼睛、耳朵、鼻子。

所以最初的三样东西是一体的，“浑然天地之心”，这个“浑”字注意哦！这个名称是庄子提出叫“浑沌”，当然不是我们的菜肉馄饨。混沌是一个阴阳混合的，整体的，没有破损的。如果我们拿佛学来比喻，佛学有一个名称叫无漏之果。完整无漏的是天地之心，“整体合一不可剖析”，中间没有一点渣子。

“因混沌一剖，水火遂分”，整体分开为水火，就分阴阳。“上下两弦”，就是与月亮上半月、下半月一样。“并中土而成三家，此由合而分也”，那么我们现在就是精神分开了，性命分开了，气血分开了，不能凝结为一，凝结回来就是结丹。“后来两弦之炁，由分而合，戊己二土，销归中央，依然一个宗祖”，归到一体，这就简单了。

“张紫阳所谓，追二炁于黄道，会三性于元宫是也”，就是这个道理。“故曰，三性既会合，本性共宗祖”，这个丹书道经里头，经常用男女夫妇关系来说明，它只是个代号。“初云夫妇

，以两性相配而言也”，是引用比喻。“继云父子”，有些书上接着说，夫妇结成以后又生出一个人来，所以我们自己后天这个性命会归为一，就不必经过男女结婚，在自己这个肉体上另外产生一个生命，可以不死的。这个道理，“言两性之所自出也。究云宗祖，乃并为一性矣”，最后还是明心见性归一性。夫妇是比喻，炼丹的不要搞错了，不要搞成采阴补阳，采阳补阴，那就是妖道了。“夫妇喻坎离”，是比喻水火之用，“父母喻乾坤”，拿哲学来讲，父母比喻形而上道体的阴阳作用，夫妇比喻形而下的阴阳作用，“是为两仪四象”，两仪就是阴阳，而生四象。“宗祖喻中央祖土”，这个宗祖的意思比喻中央的道理，“便是返太极处”，返本还原，“归根复命之妙，于此可见”。

第四十三讲

真土对伏食的重要

还丹和精气神

人元丹

外丹和三尸虫

脾土 间脑 神通

真土对伏食的重要

讲到丹道的“伏食”，所谓修持的方法，就是怎么样结丹。也就是说利用我们现在这个生命，生生不已的功能，产生新的生命，这个叫“丹”。这个结丹，道家讲是“先天一炁从虚无中来”，很自然地再回到我们这个身体上。伏食也就是“一粒金丹吞入腹”这个道理。

在佛家，这属于四禅的境界。所谓气住，呼吸之气停止了，乃至浑身十万八千个毛孔的呼吸也凝聚拢来了，非常凝聚，所以气住。进一步的现象是脉停，血液的流行也进入静态。当生命的功能用完死亡时，肉体毁坏就有气住脉停这个现象；但相反的是，悟道伏食的人，生命功能充实到极点也一样有这个现象。用代号来讲，当阴极时，就是死亡的现象；修道的人所谓阳极，也有这种现象。等于我们讲物理学的作用，宇宙间任何的力，总有正反两面的作用，所谓有离心力、向心力这些两极作用的区别。

现在这一章所谓“真土造化”，是以中国文化五行的原理说明的。所谓土，我们再三提过阴阳五行的道理，“四象五行皆藉土，九宫八卦不离壬”。这个土所代表的，大家已经知道叫做“真意”。这个真意不是佛学所讲的妄想，而是真正的真意。真意属于五行之土，但是这个真意，这个土，如以世界人类文化来比喻，就非常清楚，万物都靠这个土地而生长。我们今天活着，就靠生命这一点真意，而普通所谓意志、志向这些名称，都属于第六意识的范围。第六意识就是我们思想的范围，这个是属于土，但不是真土。所以道家把这个土分成四种，学过阴阳五行就知道，譬如地支子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时，以五行分类各有归属。辰、戌、丑、未这四个时辰属土，其他四个方位都归到辰、戌、丑、未这四种土。

现在我们讨论的这一篇，强调这个土，这个真意的重要。要想修成长生不老，返老还童延年不死之法，重点在真意怎么样能够达到伏食的境界，所以叫真土造化，是真土变出来的。

还丹和精气神

现在回到原文，“巨胜尚延年，还丹可入口”，“巨胜”是草药的名称，又叫胡麻，种类很多，不止这一种，可以延年。古人书上讲很多修道的药，譬如云母、松枝、茯苓、天门冬，各家的用法不同。古人所谓黄精可益寿，黄精是一种植物的根，在江西等地有些山上很多。虚云老和尚在动乱时代被打得半死，晚年在江西的云居山，那是出黄精有名的地方，虚老活到一百二十岁，可能是吃黄精有帮助。我也吃过黄精，蒸起来像红薯一样，不过比较难消化，吃了不大会饿。历史上记载，汉朝时发现山上有个似人非人，一身是毛又会飞的，抓住是个女的，一问之下，她是秦始皇天下大乱的时候，与家人逃散了，她一人跑到山里，无衣无食只好挖草根吃，慢慢就长起毛来也会飞了，已活过几百年。现在本书里提到外丹“巨胜”，像胡麻、黄精等等之类，“尚延年”，人吃下去可以改变心性，也就是由物理改变心理，可以延年益寿。

我们自身有最好的长生不死之药——精、气、神，平常我们都是向外消耗，把自己的精气神尽量地用，放射，用完也就死亡了。如果不放射，回转来把自己的精气神凝聚起来，就叫做还丹。所谓“还丹可入口”，不是人这个嘴巴的口。我们上次讲过头顶上有一个口，现在封住了；婴儿的时候这个头顶开的，这是个大口与天地通。等到婴儿头顶上封口不跳时，他就会讲话了，也就是有了后天的意识，切断了与天地的往来，生命成为一个自己的宇宙了。古人所谓修道，是把这里重新打通，与天地精神又相往来的意思。

道家所讲丹分三种，天元丹、地元丹、人元丹。地元丹就是五金八石靠药物的，这也是修神仙之道的一派，所以这一派是医药的祖师？。靠药物改变一个人的生命，使他长生不死，这叫做外丹。外丹多半是植物、矿物这一类锻炼而成，也有用动物的，但是少，譬如说用紫河车，就是胞衣，也是中药。古来的道家有一派为了取得胞衣，把孕妇弄死了的很多，这个就是大法变成外道、邪门。所以你要研究中国的药，人体头发、指甲、大便、小便没有哪一样不是药。譬如小便叫人中白，当年厕尿是用木桶接起来，日久桶边结层白霜，刮下来就叫做人中白。人中黄就是大便。有时候某一种病你还非这个药不可，不然就死人。又譬如牛黄马宝，你说是什么东西呢？就是牛、马身上生的肿块。牛马有了宝，一天天瘦下去，最后很痛苦地死去，死后肚子解剖取一块石头那么大的，就是牛黄，非常贵，中国人拿这个牛黄做杀菌消炎的。所以天地间的生物很怪，很毒的东西往往变成救命的好东西，可是前面的生命，就因这个好东西而丧命。

人元丹

人元丹是什么？就是本身的精、气、神。天元丹就难了，只有地元丹、人元丹修成功的人，顶上这个口开了，才能与天地精神相往来，这要有很多善行功德的人才能修成。所以青年们来问佛问道我最害怕，我总叫青年人不要学这些，先学做人，从人道做起。人都做不好，你还想成佛成仙，有这样便宜的事吗！仙佛之道没有不从人道开始的。一个仙佛成就，自然有天元丹来，天元丹等于什么呢？我常说，那是真正佛教密宗所讲的灌顶，是诸佛菩萨把他成就的东西给你灌下来，那也就是与天地精神相往来连成了一气，那也叫做入口。

在没有修成功以前所谓“还丹可入口”，这个口不是指这个嘴巴，也不是指上面，是心！就是我们的心。古人把心脏的部位，心窝的部位作为标准，人到心里去也叫做入口。

“金性不败朽，故为万物宝”，五行的金木水火土的金，代表本性，能够发光，能够长久地存在，能够颠扑不破，所以拿金来比喻。我们人类货币以黄金为本位，这个世界人类重视黄金，因为它可以代表商品价值，它发光发亮永久不变。实际上这个东西除了道家把它炼成丹药以外，是吃不得的，吃下去会死，不是中毒死，是因金子重而下坠，把胃肠壁穿孔了。金性是始终不败不朽的，所以黄金变成万物本书非常注重人元丹，即所谓内丹，是身体内部的生命本能炼回来的作用。外丹很危险，所以不大被重视。神仙之道能够吃黄金的很难，须把黄金锻成粉末。现在科学进步了，还可以把黄金变成液体。古人不用化学药品，用植物就可以把黄金变成液体，当茶喝下去，那个本事真是化学物理的祖师爷。像水银、砒霜这些毒品，都是炼丹用的，我试过，你们可不要随便玩，那真是会死人的！

外丹和三尸虫

为什么道家要吃这些毒药？他说人体有三尸虫，道家还给它取了名字，三尸虫都姓彭，姓彭的不要见怪，不是我取的。把三尸虫杀掉以后，人就可以常生不死。这个肉体，每个毛孔里都有寄生虫，心、肝、脾、肺、肾都有寄生虫和细菌。我们一餐吃三碗饭，人真需要的热量只要半碗饭，那两碗半包括牛肉、青菜、萝卜的营养，都是帮忙我们身上的那些众生，是那些弟兄们吃的。所以它们愈养愈大，我们是愈养愈老。所以这个身体里头是个活的大世界。佛家修白骨观、不净观，把那个细菌描写得有多少嘴巴多少个头，都在吃我们的血，那倒也是真的。

所以道家的办法，是吃这些毒药下去，把三尸虫杀掉。可是如果吃过分了，自己也会吃死，因为你在杀生嘛！内部靠你寄生的生命，都被你清理完了，这是大杀生啊！所以你们说不杀生谈何容易，吃一颗消炎片已经不晓得杀了多少生命了。吃其他药物也可能杀生，即使吃一根辣椒下去，也可能辣死很多生命，也是杀生！我们身体里头弟兄们不少啊，那都是同胞，真正的同胞们都在细胞里头。但是，我可以站在道家的立场讲句公平话，也不要反对外丹，外丹有外丹的理由，不过一般人不要轻易去炼，随便得了一个方子泡酒喝，想长生不老，唉！你大概想要快死吧！五脏六腑不能偏的，补肾也好，补肺也好，你偏补了一样，别的就受损害，所以要使它均衡。补药绝不能乱吃，没有什么是真正的补药，清理内部才是补。等于这个房子墙坏了，里头乱七八糟、都不清理，就用水泥把它补起来，坏的东西都在里面，它会在里面捣乱。所以，补药素来是很难用的。

现在我们回到本书，因为“金性不败朽”，所以“为万物之宝”。“术士伏食之，寿命得长久”，本书作者魏真人看不起外丹，他认为吃外丹的是术士。术士在中国过去的文化并没有坏的意义，历史上这一类人的传记就是方技传的一部分。方技是什么呢？方就是方法，包括这些神仙炼制化学药品都属于方技，等于现在所谓工业技术、精密技术一样，有一套理论，有它的技能。在正统的道家看，这些炼外丹的方技之士叫做术士。服食黄金这个物质，可以使术士寿命长久。

脾土 间脑 神通

“土游于四季，守界定规矩”，这本书把“土”字错印成“士”了。他说我们这个精神生命，这个真土，就是真意，我们的真精神游于四季。四季就是春夏秋冬，春夏秋冬气候的变化都是这个地球“土”的变化，同这个虚空没有关系。地球四季的变化不同，地质起的作用也不同。在我们生命里，土是脾胃。中医有一派金元学派，我讲过的，当金、元天下大乱时，学医的人特别发达，因为乱世病也多死人也多。北方的金元学派主张任何病先治疗脾胃，肠胃一健康其他的病就好办了。譬如人感冒肠胃一定不好；换句话说，肠胃不好，所以容易感冒。肠胃绝对健康，感冒病菌进来，经过胃就消化掉了。中医书上太阳的病“传”到太阴经、少阳经……这个“传”是什么？是进一步慢慢地感染。感冒开始，细菌进来在鼻腔，慢慢到呼吸系统，不治疗就到肺部了，一步一步感染，这叫传。假使这个脾胃特别强，也就是火力消化的锅炉特别强，细菌一传到脾胃就被化掉了，病也就好了。

现在讲到修道的脾土叫中宫，所以有些道家守这里，不守上窍。说到上窍，不是人人可以守的，我再三强调，因为看到现在传道的佛家、道家、一贯道二贯三贯的，叫人守眉间这里，这里有什么？这里有一块骨头，这个东西哪里来？是佛教禅宗白骨观的三十几种方法里头的一个小方法，他拿到当宝贝了。年纪大血压高的人不能守这里，危险得很！何况上窍并不是在这里，是从这里进去，后脑相同位置对进去，两边也对进去，在这个中心交会的那个点，现在医学上叫间脑。间脑的作用，在医学还是个谜。现在医学正在研究人为什么有五通，有神通有灵感，都是那些间脑的作用。间脑就是那么一点点大的白浆，死的时候就硬化了，活着的人才有。这个东西是很奇怪的东西，所谓金津玉液，醍醐灌顶，就是间脑下面脑下垂体的荷尔蒙。我们人的脑十二对神经，雷达一样向外面伸，间脑等于这个雷达中心，所以人会有神通与这一部分的关系很大。

所谓中宫是胃，其实也不是胃，是在心窝横膈膜之间。我们研究道家、佛家做工夫，我常常告诉同学要留意科学，不要轻视科学，也不要轻视自己的古文化医学。有人动不动就说那个不科学，说这话的人一定头脑不科学，他一定没有学过科学，学过科学的绝对客观，那才叫做科学。对于现在的医学，我们更要注意，因为医学的知识可以帮助你修道学佛。所以下丹田，当然不是肚脐下面，这个里头有个道理，所以我们要研究。

第四十四讲

先天一炁如何得

土和四季内脏

荒诞的采补

伏丹后的变化

前面讲到“土游于四季，守界定规矩”，这个四季刚才讲到在身体内部，心、肝、脾、肺等等，各有各的作用。“金砂入五内”，这个“金”字就是比喻金丹，伏食，真得到那个境界进到身体内部来了，道家后世俗话所谓工夫上身了。工夫上身，身体内部就有感觉，就有变化。“雾散若风雨”，心里头的云雾，像风雨一样吹散了。“熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落还旧所”，真到了那一步就是返老还童，头发白的变黑了，牙齿掉了重生，眼睛看不见的又看见了。“老翁复壮丁，耆妪成姹女”，老头子变青年，老太婆变少女。“改形免世厄，号之曰真人”，到了这一步是返老还童，把这个肉体整个变过来，成为真人。

先天一炁如何得

朱云阳祖师的批注也非常好，舍不得把它抛掉，大概读一下。“此节，言伏食之神验也”，讲到结丹，真到了那一步工夫，有它的神效。“三性会合，便成金丹”，精、气、神会合，可以讲就是“水火既济”，水火既济靠什么？靠这个津液调配。“吞入口中，便称伏食，迥非旁门服食之术也”，所谓旁门，并不是骂他们不对，不过走的是偏门，结果还会回到大厅堂里头来的。“世间药草，如巨胜之类，尚可延年益算”，增加寿命，“金性坚刚，万劫不朽”，物质世界里头黄金是最坚固的，“岂不为万物中至宝”，修道拿黄金来比喻。“道术之士，倘能伏此先天一炁，寿命有不长久者乎”。这个我们要研究了，我晓得最近几十年，道家的书出来很多，大家都乱看，这里又是密宗，那里又是道家，听了头都昏了，不晓得“先天一炁，从虚无中来”，这虚无从哪里来？怎么有个炁从虚无中来？为什么称先天？

“先天”两个字是根据《易经》乾卦，孔子的《系传》里说“先天而天弗违，后天而奉天时”。先天就是宇宙没有形成以前，一切万物生命还没有发生以前叫先天。宇宙万有开始生发，这个功能哪里来？生命功能又是哪里来的？是靠先天来的，所以乃至天地宇宙都没有办法违背的，生命都在这个范围以内。我们有了生命以后叫后天，这个后天的生命奉天时，既然有了有形的生命，背后有个功能，这个功能是先天来的，有一个规律有一个法则，那是不可能违反的。譬如人生下来要一岁、二岁、三十岁才到中年，不会一生下来就到三十，不能跳过去。所以后天返回先天时，需要按它的步骤来的。自然界看起来是没有规律，看到这个草啊、树啊乱长，其实它一点都不乱，不规律里头有它的规律，那是后天。就是孔子在《系传》上提出来的先天、后天的名称。有一位禅宗的祖师傅大士，历史上都说他是弥勒菩萨的化身，儒、释、道三家都通的，也是梁武帝的国师。他有个偈子很有名——“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋。”就是讲这个先天。天地宇宙万有没动以前，它已经存在，它没有形象，宇宙万有都靠它生发。

我们现在后天的生命，是靠鼻子的呼吸维持，靠嘴巴吃万物，伤害别人来维持自己的生命。菜也有生命，吃素也杀生，现在科学已经证明了草、花、菜都有感应的。修道到了有“先天一炁”后，就不靠后天的呼吸，不靠嘴巴了。大家修呼吸法，我经常笑你们冤枉，鼻子的呼吸是生灭法，有生有灭，有去有来，不会永远停留在那里。你专门跟这个生灭的事打交道，要想求不生不灭，长生不死之道，可能吗？工具都用错，本钱都用错。所以这个气不是鼻子里头的气，道家告诉你，“先天一炁”不是这个气，因为这个气是一往一来生灭，它永远不停留的。

有人练气功气聚丹田，肚子大大的自以为有道，实际上肠肥脑满，快要翘辫子了。把气鼓在这里，没有道理的，你做个气袋，然后把气打进去，叫这个气只准在一处，不准流动，那可能吗？我们人体就像是个袋子，气进来它一定四面充满，气留在一处会结块就生瘤了。所谓气沉丹田，真正的丹田是无形无象的。气全身都充满时，精神就好了，精气神来了，也就是“先天一炁”。所以修道家是不用那个气，还是用我们原始这个“无火”之谓炁。

“先天一炁”就是不呼不吸，这时候我们后天呼吸宁静了，身、心、性命都空了，没有感觉了，这时所发动的生命功能叫“先天一炁，从虚无中来”，要自己完全空到极点，清净到极点才能发生，并不是说“先天一炁”从虚无中给你掉进来。你那时本来就在虚无中，还要掉进来什么！这个有形的呼吸也在虚无中啊！所以，从虚无中来是看你身、心、念头空到多少，它的功能就发动多少，真空中就生出妙有来。如果空都空不了，还想求妙有，做不到的！这个“先天一炁”是不生不灭的，刚才提傅大士这个偈子“不逐四时凋”，它永远不生不灭。这一段说明这个“先天一炁”，所以伏食是真气来了。真气在佛家天台宗叫做真息，息者不呼不吸了，充满，宁静，停止，这个叫真息。

土和四季内脏

现在他解释土是什么，注意它的解释。“戊己二土，本无定位，周流四季，在东则为辰土，在南则为未土，在西则为戌土，在北则为丑土。”刚才提到地支十二个时辰，辰、戌、丑、未四

个时辰都是土。你们学阴阳、学风水、学奇门遁甲的，读懂了道书就更高了，他这里给你分析得很清楚。在东属木，在人体内部的肝脏属辰土；在南就是心脏，南方属火就属未土；肺是西方，戌土；北方壬癸水肾脏，属丑土。所以辰、戌、丑、未四个都是土，方位也不同，它的观念性也不同。学中医的更要注意，因为中国的医学理论是建立在道家哲学基础上；西医的理论是建立在物理实验的基础上，所以两个文化基础不同，一个从物理文化、唯物文化来，一个是唯心文化来；也就是一个是哲学系统来，一个是科学系统来。其实西医、中医都有最高的一面，不要偏颇。身上长一个东西，要靠西医科学仪器检查出来，三个指头把脉是摸不出来的，虽然也有高明的人，但一般半吊子是靠不住的。尤其现在有了扫描技术，更清楚，靠指头，靠意想，很难准的。所以中国人有四句俗话——“肺腑而能语，医师面如土”，五脏六腑如果会讲话的话，那个肝在里头讲话了：老兄，我没有病，那是肺部的事情。医师听了就脸色如土。“山川而能言，葬师食无所”，山川如能言语，看风水、看地的人也就没有饭吃了。

所以讲到土，他讲肝、心脏、肺、肾同土什么相干？因为土是脾胃，与任何部位都有关，哪一部位出了毛病，就是那部分的生命功能差了，都关系到脾胃。所以真土在这个肉体生命中，就是生命的一个能，看不见摸不着的，年轻很旺盛，老年就衰了；在心理精神方面，就是真意，就是意志。所以这个土有四种，因四季而不同，也因部位而不同。本书前面讲到“周流四季”，这个真意并不固定在一处呀！譬如你们在座很多学打坐的，学佛的也有，修道的也有，修密宗的也有，学显教的也有，有时你工夫都用在头上，头昏昏的又重，又下不来，这是什么道理？就需要懂得活用，“周流六虚，变动不居”的道理，这是孔子在《易经》上讲的话。

所以道家有活子时的说法，活子时是什么呢？后面的注释，“十二时意所到皆可为”，十二时就是昼夜各六个时辰。宇宙的子时是夜里十二点整，但是人体的生命是一个小宇宙，它另外构成了一个天地，而且每个人的时间观念都不一样，所以十二时意所到，这个是真“意”，懂了真意，就会做工夫了。

“木火金水无非土之疆界，作丹之时，赖此土以立中宫之基。”这就是真意。“中宫之基”是什么呢？简单拿儒家的话说，就是诚意正心，这个时候心绝对的正！在座的许多朋友修道学佛都有几十年经验，你在某一种时候瞎猫撞到死老鼠，不是你的工夫到了，可以说是工夫碰上了你。偶然那一下，心念很清净，身体也很端正，非常宁静舒服，那个时候正是中宫土归位，是真意，没有杂想没有妄念。可惜是工夫找上了你，不是你做到的工夫。如果你做到了“十二时辰意所到皆可为”，都在这个境界中，那你这个修道做工夫就快了。“伏丹之时”，气住脉停“仍赖此土以定四方之界”，各归本位。“故曰，土游于四季，守界定规矩”。

荒诞的采补

这一段完了，又起一段解释什么叫金丹，“金砂，即还丹也”，注意这个字，修道成功了，九转还丹。什么叫还丹呢？我们生命本来有的长生不死之药，自己把它消耗掉了，现在修了半天，修回来还是自己原来的东西，回归自己叫还丹。不修行不修炼，这个东西就同后天生命一样忙忙碌碌跑掉了。所以金砂就是还丹。“盖两物所结就者”，千经万论所指的两物，就是我们的神和气两样结合。所以，“入五内，即是入口，盖指方寸而言”，他解释入口并不是嘴巴吞进去到五脏六腑，而是刚才我讲的真到了诚意正心，“非服食之邪说也”，这不是服食的邪说。

有关邪说方面的太多了，道家流行的所谓采补一派，有采阴补阳，有采阳补阴。现在人很少听到过，我们当年不但听到过，还看到过，一看怕死了！明朝历史上发生红丸案，就是皇帝修道吃红丸死的。红丸是什么呢？是道士拿宫女的月经炼制而成，吃得这个皇帝七孔流血而死。那么，这个东西是不是药呢？刚才讲到人体男精女血没有哪样不是药。还有些采补的，用一个吸管套进童男童女身体的内部吸取，认为也是长生不老之药，五花八门无奇不有。所以说我们这个民族，文化是了不起，但文化的渣子也真是又多又坏！

讲到这个明史红丸案，这个道士也倒霉，他也死啦。修道修神仙何必到皇帝前面拍马屁呢！已经做了皇帝还能够当神仙吗？世界上哪有那么便宜的事！修道本来比做皇帝还清高，你干什么在皇帝旁边转啊转？有些药没有错，但皇帝吃了非死不可。因为这种药要遵守几个原则才能服用，要离情绝欲，男女关系绝对没有，而且是五谷不吃，只能够服气。这种药偶然借用一颗下去，已经够了，身体内部就转变了，再也不能吃第二颗。他们当皇帝宰相的，已经功名富贵，吃下去以后精神健旺，男女饮食什么都来，七孔流血还是客气的，要十万八千毛孔都流血而死才对。所以，正统的道家对这一类的方技所制的丹剂，非常痛恨。其实外丹方剂也是中国医药的一种，是可以治病的，偶然吃可以，病好了就不吃，连续吃会吃出问题来。真正的神仙长生不老之药，还是靠内部自己的锻炼。这是他解释这一段的意义。

伏丹后的变化

再说下面“雾散若风雨，以下俱是伏丹后，自然之验”，他说这风一下雨一下，都是描写还丹以后自然的效果。“丹既吞入口中，灵变不测”，真正得到气住脉停，真丹回来以后，那真是变化莫测！内部起的变化多啦！“周身八万四千毛孔”，他用八万四千，佛家用十万八千，我想体质不同，毛孔多少也不同。“若云腾雾散”，浑身每一个细胞都起了变化，如云飞如雾散，“风雨暴至之状”，像暴风雨一样。气发动的时候很吓人的！所以小说上写成走火入魔，其实是自己生命功能起的一种变化，加上自己心理幻想就入魔了。心理端正的没有关系，只看这个身体内部怎么变，充其量最后一个字：死！死都不怕还怕什么变化。

过来以后是无比的宁静，“四肢自然熏蒸”，一定要经过这个阶段的。现在大家尽管听了，你

说听了以后修道懂了，对不起！你真到了那个境界，出现了那个现象，如果不被吓倒你就可以成仙了。所以《金刚经》上佛也说，学佛的人都想得到空，如果真到空的境界而不恐怖的，那就行了。很多人学佛碰到了空，哎呀！老师，昨天念经打坐，坐到我都没有了，吓死了！那你还学个什么佛？你本来求的是空嘛！空来了，又吓死了，那有什么用？所以这里说“云腾雾散，风雨暴至之状”，那个发动，那个难过，好像台风在里头吹，你不吓死才怪！这个是一个阶段，要经过这样，过了以后风平浪静，“四肢自然熏蒸”，身体内部每个细胞都充满，像上了蒸笼蒸软一样的。

“颜色自然悦泽，发白还黑，齿落转生，老翁复成壮男，老妪变成姹女”，老太婆会变成少女了，这个时候还没有跳出三界外，只能说不在五行中。这两句话有个层次的。“劫运所不能制”，道家叫这个是逃出了生死的玄关。在人体上也有部位会打开了，劫运限制不住你了，你要活多久就活多久，所以“造物所不能厄”，上帝、玉皇大帝、自然宇宙没有办法困扰你。所谓“任他沧海成田，由我逍遥还自在，号之曰真人”，这个是得道了，“不亦宜乎”，就是这个道理。

第四十五讲

同类相从章第十二

水火相变化成丹

一阳来了怎么办

阳火 阴火 真火

太阴真水妙用

同类相从章第十二

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。

欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以谷，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成槚。类同者相从，事乖不成宝。燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

世间多学士，高妙负良材。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼飞。鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。侥幸讫不遇，圣人独知之。

水火相变化成丹

“胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。”这个完全讲矿物质化学的道理，有一点要特别注意的，朱云阳批评外丹都是靠不住的，想用外丹来改变生命是有问题的。他注重内丹，所谓内丹，是以我们人本身的精气神为主。我们晓得精气神修炼成功，这个生命就可以永远保有，但是如何去凝结拢来，理论上容易，做起来很难，也就是这个伏食很难。因此，他尽管讲外丹的不对，我们不要因此全盘否定外丹。《参同契阐幽》也被许多道家修外丹的人奉为最要紧的宝典，道家原始的药物化学也是根据这个理论来的，也就是讲药物本身的变化。

我们看注解：“此节，正言水火同类，相变化而成丹也。”朱云阳真人把它点出来啦，他说水火两个也是代号，在我们本身，是同一个作用。水就是我们身上的液体，所谓荷尔蒙对修道人很重要。荷尔蒙中文意译是内分泌，在医学上的作用还不敢太确定。总而言之，年轻人的精神特别好，身上生生不已的功能特别强，年老就衰了，不管男女都一样。这是水、火变化，生命活力的变化。

现在外面密宗很流行，密宗有修拙火的。最近来了很多喇嘛，不是西藏来的，是边区来的，一般人就叫他活佛、喇嘛。活佛是个统称，在中国过去，元朝时的封号叫呼图克图，就是活的佛。活的佛也就是法宝，佛法的宝贝。但是正式的活佛，没有几个。过去元朝的癹（音PO下为殳）思巴大师，十五岁做忽必烈的国师，三十一岁被封为大宝法王，后来的大宝法王是继承他的系统来的，是宝不是宝就不知道了。现在来的有些小的叫仁波切，藏文仁波切就是活宝，像是我们幽默人的话，活宝；有时也恭维人，是个宝贝。昨天有同学说外面传言，那些仁波切来了，南老师都向他们磕头，可见南老师还向他们求法。我这个人连楼都不下的，管什么仁波切、波切仁，哈哈！就当笑话听了。

有些人打坐观想，自己一身发烧，认为拙火动了。实际上那叫做发烧，不叫做拙火动。真的拙火发动了的人，没有发烧现象，也没有火光现象，夏天大太阳里头反而清凉，不流汗，冬天在大雪里不穿衣服也无妨，那叫做拙火发动。拙火是个形容的名称，如果一身硬是有发热的感觉，千万注意，那就是发炎了，不过这种发炎检查不出来，在西医病理上还没有。中医有叫做“骨蒸”的，自己感觉身体里头发、烧，可是量体温没有升高，但很难受。譬如过去某某委员，修道家、密宗，开始认为自己得了拙火定，也有神通。他来跟我谈过几次，我说，对不起，你这个不是得道，也不是拙火发动了，你赶快看病！他就是得了这个毛病。骨蒸有各种因素，遗传或者后天因素，因为本身就有病，由于打坐而爆发出来，不是打坐坐坏的。打坐有时也要配合医药，爆发了并不是坏事，如果懂医理调整，工夫到了这里就可以进一步，不懂得调整就很痛苦。

所以现在提到水火两个东西，并不是经常有个水在流，有个火在烧，那就不得了啦！这是形容词，是指水火的作用，但是不能着相。不管道家佛家，着相都会成问题。这是个原则，据我所知是如此。现在说水火是同类，看道书很困难，普通看水火同类就这么看过去了，仔细研究这四个字，我们实在没看懂。第一水跟火绝不同类。第二你再研究水的同类是什么呢？火的同类又是什么呢？都是问题。不能认为中国字认得就看懂了，古人说，读书要顶门生一只眼，不是这两只眼读，是头脑有智慧去思考。

“水火同类，相变化而成丹也”，我们普通说水火的变化，火多了把水烧干了，水大了把火灭了。这水火是什么?说我们打起坐来一身发烫啦！我起火啦！起火怎么样？自己烧化啦。那是有的，是得阿罗汉果位的人，要走的时候，跟大家宣布说再见，两腿一盘自己打坐起火烧了，不用外力引火。这个在古人叫“三昧真火”，那不是普通的火。朱博士前两年从美国回来告诉我，国外有许多记录，一个人自己会发火烧了，朱博士就问我这是什么毛病？我说这个很值得研究了，像这样的资料很多。昨天一个朋友谈起，一个美国人开车，停了车坐在车中睡着了，睡醒以后一看自己两个手膀子烧了！不晓得哪里起火烧了，里面都烧成焦炭，可是皮肤外的毛也没有掉，可见道家讲人的身上真有水火。有形的火是什么东西？譬如一个人性的欲望特别强，我们中文形容欲火中烧。古代医学公案，因为欲念特别强，自己压制，压制不了的时候起了火，被自己欲火烧了。所以人身上这个生命的变化有这样大。“水火同类，相变化而成丹”这一句话，我们要仔细做学理的研究，还先不要做工夫，因为学理不懂，工夫不能做。

一阳来了怎么办

他下面解释。“何为同类，人但知坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来，正是太阳真火，阳与阳为同类。故坎中真火，恒欲炎上以还乾。”他说我们一般人只晓得坎为水，坎卦在《易经》跟人体生理的关系，代表了两个东西；在头部坎是耳朵，耳通气海，你们如果研究过针灸，我们肚脐下面有穴道，所谓关元、气海就在这里。第二，这个坎卦在身体为肾，中医所讲的肾包括腰子在内，右为命门，代表生命的根本，管生命的功能作用；左为肾，管水液。中医讲由脑下垂体起到下面肾上腺，这一连串下来都属于肾。现在青年人研究中医看到这个肾，就把它当两个腰子来治病，我真不知道说什么好。病的来源很不容易认清楚的，譬如刚才吃晚饭时有个同学讲胃溃疡，我说胃溃疡是你的病象，为什么你有胃溃疡？病源是什么？中医治病要治病源。

现在讲坎为水，大家都晓得坎卦代表水，代表一个现象，外面二爻是阴，中间是阳。坎卦、坤卦都代表女性，乾卦、离卦代表男性。坎为水，方位代表是北方，水代表肾脏以下的这一些。譬如说女性这个月经，这是水，所以在中国医学，女性月经的名称叫“天癸”。壬癸都是水，壬是天水，形而上的，癸是形而下的。水代表什么呢？不管男女，代表的是生命力强，荷尔蒙充沛，性腺特别发达，所谓青春之意特别发达，这就是坎卦的水强。女性本来是坎卦属阴，阴中有至阳；男人外表是阳是离卦，其生命的中心有至阴之气。所以这个地方一反一覆，是一个先天一个后天的变化作用。

所以他说人们但知“坎为水，不知坎中一阳，本从乾家来”，坎中一阳是从乾卦来的，这一爻代表阳气。怎么说呢？譬如像伍柳派的道家，教我们什么活子时采药，不管男女，睡够了睡醒了，尤其是男性，阳气动了，阳举了，这个时候，伍柳派认为水源还是很清的，没有欲念，赶快起来打坐，说是降龙伏虎，因为这个老虎要下山吃人了，赶快把它降伏下来，打坐把它化掉。这时不是马上起来屙尿，怕阳气跑掉，坐到了化掉这叫做采药。所以药叫自家水，女性也是这样。这样讲法对不对呢？也有点对，不是完全错，尤其在座的老年朋友，照这个方法，能够百把天半年下去身体一定会好。但是中间千万不要有欲念！男女欲念一来，这个水已经变浊了，水源浊了就不要采，不要收回了，干脆去小便或者打拳。

现在学拳的没有这样学啦，我们以前年轻时想练真工夫，要怎么练呢？那很苦了，没有在床上规规矩矩睡，乡下的木板并拢来睡，锻炼筋骨要坚固。一睡醒阳举了，不去屙尿，要把这一泡尿都打化，出了一身汗，然后尿也没有了，这样叫做练工夫。为了练工夫，尿也不敢尿，屁也不敢放，都是元气，放了屁元气漏了，屙了尿可惜了，就好像掉了黄金一样。后来我发现早晨不屙尿，几趟拳打下来，拼命哼!哈！一身汗流出来，三个月后好像每一个人脸都发黄了。以前老师说这是工夫，搞了半天我觉得这是毛病，但还不晓得叫黄疸病。

像有一种工夫叫做童子功，就要这样练！童子功练了以后这个男的就不能结婚了，结了婚就不叫童子功了。那是很厉害的，真是一拳出来可以打死条牛没有问题，这个工夫是死练的。同道家讲的阳一举活子时来，就要把它坐化，同样的用法，不同的功效。至于早晨起来不屙尿，坐化了以后再去小便，在道家叫做文火烹炼；而那个练武的，这泡尿硬把它练化变成汗出来，这是武火烹炼。像这些我小的时候都经验过，我是什么事情都玩玩，过不了两个月，不干了，晓得这东西不好玩，不来了。

阳火 阴火 真火

这是讲到坎中一阳本从乾家来。我们睡醒了，精神饱满了，阳气充沛阳举，这就是坎中一阳。它从哪里来呢？它从乾来的。乾是什么？纯粹圆满。换句话说，睡够了精神充沛了，它才一阳发动。所以人老精神不充沛，男女之欲没有了，青春之火已经熄啦，那不是修养高，不动心，那是没有本钱动心了。所以什么叫做戒？有本钱而不动心！把欲升华叫做守戒。如果本来是干枯的，枯井无波，水源都干涸了，用不着戒啊！由此可知坎中一阳本从乾家来的道理。更要晓得阴极则阳生，静到了极点阳气则动，睡眠够了，精神养好了，刚一清醒这一下子，真阳之气来了，把握住这一念，才叫做采药。他说这个正是太阳真火。你看真火有烫没有？修密宗的，

修道家的，如果身上发烫那是发烧！不是真火。坎中一阳来复的阴极阳生，才是太阳真火，这个叫做后天之阳气，与先天之阳气同类，是同一个东西，变化不同而已。

因此他说我们的心“坎中真火，恒欲炎上以还乾”，坎是水，水里的火总要向上爆发，同物理世界一样。我们现在用的能源瓦斯，什么石油气、沼气，这个也是阴火。譬如我到过四川自流井，烧盐巴的那些火都是瓦斯，用瓦片一盖就把它盖住了，把瓦片拿开，火就忽然出来，就可以烧盐了。这种地下阴火，等于我们瓦斯一样。这个瓦斯如果没有燃烧，手放下去感觉是冰的，这个手都要麻痹半天。阴火与阳火是不同的，木头烧的火是阳火，太阳火是阳火，其他有些火是阴火。假设我们把太阳光引到玻璃镜里头，对准焦点也？可以起火，这一点火出来就叫阴火。太阳是阳火，再反射出来是阴火，所谓阳中之阴，阴中之阳，就是这个道理。所以“坎中真火，恒欲炎上以还乾”，喜欢向上面升的，天热了为什么下雨？地面晒得太热，蒸汽向上走，碰到高空冷气团就下雨了。一冷一热，一水一火，结合变成甘露下来了。我们这个身体同这个物理是一模一样的，懂这个气象的物理，你就懂得修道的道理了，身体就会调整好。

人就不同了，坎中真火，像人的阳气，睡醒精神够了，则一阳来复，阳举了向上走，当然没有火烧的现象。但是，精神来了思想就多了，第一个思想就是男女之间的欲念，像火一样烧起来。修道人到这个时候是个关键，要把心念归到清净，这样慢慢打通了气，心火下降头脑清明了，那叫做还精补脑，就长生不老。可惜一般人做不到，奈何这个坎中一阳真火就要向上烧，到了命门的地方刺激了肾上腺的荷尔蒙，性的欲念就来了。来了守不住，一次两次，生命就那么下去了，所以这个很难把握。

太阴真水妙用

“人但知离为火”，离卦是火，离代表眼睛也代表心，我们这个思想观念也都是属离。离中这个一阴就是佛学的无明。我们人的思想怎么来怎么去不清楚，莫名其妙地来莫名其妙地去。“不知离中一阴，本从坤宫来”，坤是阴极。“正是太阴真水”，所以没有杂念，没有妄想，静坐久了，口水下降了。修道先要学打坐，坐起来不求静就不是做工夫。庄子笑我们，所谓静坐，说是“坐驰”，坐在那里开运动会，又想观音菩萨又想西方又想东方，又想转河车又想上下颠倒，在那里忙得很。所以庄子提到真正的静坐叫做“坐忘”，坐到忘记我忘记身体了，那叫做修道。坐到真没有杂念妄想时，这是真阴，阴极了才阳生。老子说六个字：“致虚极，守静笃”，这就是打坐的基本原则。这是什么境界呢？是阴境界。老实讲，不要怕阴境界，阴极就阳生。比方我们人总要睡觉的，精神太疲劳时去睡一觉休息，睡够了精神来了。所以阴不是坏事，是好事。

“阴与阴同类故，离中真水，恒欲就下以还坤”，像我们脑子思想的这个地方属于离卦，当下部的气上升刺激脑下垂体，思想就来了，精神旺盛思想一来，它喜欢向下走，所以精神好了做坏事的机会就多。做坏事多是向下流，向下走的，“此即大易，水流湿，火就燥”，《易经》上的这句话说明，水向湿的地方流，火向燥的地方跑。

所以，“本乎天者亲上，本乎地者亲下，各从其类之义也”。讲到这两句话，我们小的时候背的《幼学琼林》天文第一篇，“混沌初开，乾坤始奠”，这个宇宙是这么开辟的，并没有说上帝造的，也不是菩萨开辟的，中国文化就是这样。“气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地”，你说不是科学嘛，也是科学。气之重浊者结成块，就是物质世界的地。小的时候都是从念这些书开始的，一辈子也受用不完，现在跟你们来谈，还变成很高明的学问。

老实讲，我们打起坐来，坐到什么都不知道，那是阴境界，是气之重浊的境界。所以，工夫到了“气之轻清上浮者

为天”时，你的真工夫到了，是还精补脑的时候。到了那个时候不要觉睡了，也没有妄想也没有思想，可以叫做六根大定。当此之时，眼耳鼻舌身意都是清醒的，昼夜清醒，也许个把礼拜都不需要睡觉了，但绝不是失眠。这个时候要参考元朝丘长春真人的《青天歌》了——“青天莫起浮云障”，这个时候一念不生，一念不生不是不知道，万象都知，可是没有动念。“云起青天遮万象”，如果这个时候动一念，等于青天里起了一片浮云，就把青天遮住了。

道家有几篇东西很重要，我已经给诸位提起过，现在再介绍一下。第一是道家十三经里的《清静经》，必须要背来，必须要懂得。第二是吕纯阳的《百字铭》，我们这里发过讲义。第三，宋代那个女仙姑曹文逸的《灵源大道歌》，她是宋朝曹彬的孙女。曹彬是了不起的一位大将，比唐代郭子仪还伟大，虽然出将入相，却不喜欢杀人，作战是非常仁慈的。他教育好，后代也好，另有一个孙女当皇后，也是好的皇太后。第四篇要读的就是丘长春的《青天歌》。其实这些也值得学佛的参考，因为这个时候已经三教合一了，佛家道家的东西都在内，已经分不开了。当然，不是一贯道所说的三教合一。

第四十六讲

胡粉硫黄的作用
再说水 火 气
外丹的故事
从妄想起修

刚才讲到水火在我们自身的作用，当静坐达到极清净的时候，就是水的境界；当我们坐到精神蓬勃，阳气上升的时候，就是火的境界。大凡碰到阳气精神极旺的时候就难了，因为一般人精神旺的时候念头空不了；到了精神衰败，念头自然清净，那是阴的境界，那是纯粹的水，没有

火。工夫的调配是要水火既济，因此我也讲过，一般人学打坐是把事情忙完了，精神疲劳，差不多死了半条命时才来打坐修道，那是没有用的，那是休息。真修道，是在精神极旺极好的时候打坐，叫做修道。拿个人的生命来讲，一个人在运气最好最得意的时候，功名富贵都来了，这个时候放下来修道，才叫做修道。退休了，倒霉了，得病了，然后盘两个腿叫做修道，那不叫做修道，那就无以名之了。这个话我讲得严重，诸位真正向这条路上走的人，特别要注意。

胡粉硫黄的作用

下面朱云阳真人说，“魏公”，指本书作者火龙真人魏祖师，“先以世间法喻之”，书里面用胡粉投火中这些世间法来比喻。“如胡粉，本是黑铅烧就”，胡粉是中国药名，这个药就是黑的铅，把它烧化炮制过，就变成粉状叫做胡粉，是有毒性的。中国药物的辞典叫做《本草纲目》，但开药店学中医的必须要读《雷公炮制药性赋》。炮制就是经过化学制造的，哪一种药要水泡过，哪一种药要炒过，这个叫炮制。炮制不是放炮的意思，是在锅里炉子上炮的。这个姓雷的雷公，是黄帝时代的人，他是中国的药物祖师。

又譬如有一种药就是硫黄，有时救命要吃硫黄丸。硫黄也是道家了不起的药，我也曾经吃过一百天的硫黄，那是冒险吃的，在做试验。这种丹药对修道人身体很有利，但是不能多吃。这个硫黄要用油来制，要炒过，把猪油放下去与硫黄起化学作用。但是在体内没有吸收之前，如果碰一点动物的血，尤其是猪血一吃下去，那个毒性就爆发了，会把人烧死。

吃硫黄究竟有什么好？我是拿命来试验的，我吃了觉得骨节特别松，身体很柔软。后来偶然重新翻一本古人的法医学《洗冤录》，才明白其中的道理。古代法医验尸，把坟中尸体挖出来看死人的骨头，如果手指一捏就变成粉，是硫黄吃多了死的。我看到这一条才知道，怪不得身体这么柔软!道家吃硫黄是转化筋骨，我们打坐也想把身体达到空，但是很不容易。这个药物把身体改变，使你感觉空。当然吃过分了就不好，这些都是毒药，像铅、硫黄、水银，炼丹的药五金八石都是毒药，把它们锻炼成丹，小小的一粒只有绿豆那么大，吃对了百病皆除，吃不对立刻翘辫子，七孔流血而死，那是很严重的。

他现在讲，“一见火，则当下还复为铅。冰雪，本是寒水结成，一见汤，则立刻解释成水”，胡粉本是黑铅烧就，见火又还原为铅；冰是水变的，加温就变成水，水冷又变成冰了。人体内部也是这样变化，修道也是这样，从这个原理悟进去就晓得用功了。“可见火还归火，水还归水，本性断不可违矣”，物理的本性、本能没办法违背，水，泡成茶是水，酿成酒也是水，做成毒药也是水，做成排骨汤还是水，味道虽变了，但是水还是水。

再说水 火 气

“炼金丹者只取一味水中之金，水中之金即命蒂也”，所以生命的根本，就是一阳来复，看不见的一阳来复是最高明的。我讲了无数遍，等于我们人睡眠，休息很久，阴极了，醒过来精神就好。所以我常常给同学们讲，你把这个睡着醒来的关键把握住，生命的根本就在你手里了，这个就是命蒂。人有病看中西医，药物只是帮助，不是药物把你的病治好，是你自己把病治好，所以生了病就睡觉，睡觉就是休息，完全放下。休息进入了阴境界，阴到极点阳出来了，病好了，又出来卖命，把命消耗；消耗了又要生病，这就是普通人。

“水中之金”是道家的比喻，实际上就是生命的真蒂，一阳来复。这个水，“本来原出于乾性”，乾卦是代号，人性的本来。“自乾破为离，离为性根，中有真阴”，乾卦是代表一个完整的、原始的本性，它上爻下爻一变成阴的就是坎卦；乾卦中爻一变成阴就是离卦。离在人体代表心跟目。释迦牟尼佛只用形而上的道体来说，在《楞严经》中，七处征心八还辨见，跟阿难反复讨论心在哪里。佛说“心目为咎”，是心跟眼的问题。在道家来讲，明心见性用个代号叫做乾卦，是完整的。目、眼睛、头脑，是离卦，是完整的本性中间破了，中间一阴来啦，变成离卦。“乾破为离”，心目为咎。“中有真阴”，我们心念里头中间有真阴。

“得南方火炁，砂之象也”，精神健旺向上走，是南方阳明之火；向下走是北方真阴之水。“学人欲了命宗，必须以性为主”，我们修道的人，想修后天的命长生不死，就要以修性为主，一定要达到明心见性，心念清净，一念不生。

“故曰，金以砂为主，而此离中砂性，得火则飞”，离指后天，我们精神一来，心火旺了思想就纷飞。“未易降伏”，打坐时思想念头很难静下来，因为阳气来了。要怎么样静下来呢？“仍赖北方水中之金以制之”。这个讲得很明确了，我更明确地说，真正修到气住脉停，心气归元，就是老子讲的“虚其心，实其腹”，整个身体定住了，外表的呼吸也停了，六根大定那个时候想要起思想、起妄念、起烦恼，也起不来了。这是说，南方离中真火乱跑乱飞的，道家有时比喻它像一条龙，降龙伏虎，就要老虎在水中生活，也就是气凝住了。换句话说，心动气就动，气动心就动、念就动。你要是做不到念不动，有一个方法可以做到，你气住了，念就不动了，它俩是伙伴。如果不把气降伏住，你想做到完全的念不动是不可能的。偶然做到的清净，是假象不是真象。

“学人欲了性宗，又必须以命为基”，修命是基础，真正气住才是命根啊！今天有个朋友跟我讲，他已经修到胎息了，已经得到真息。我告诉这位道友，你不要瞎扯！什么叫胎息，你连影子都没有摸到。修到胎息真息就气住脉停了，真到了气住脉停就忘身啦。庄子说“坐忘”，就是没有“我”的感觉，没有这个身体感受了，可以与虚空合一。所以说“青天莫起浮云障”，这还是第一步。再进一步，假设我修到了也不会跟你讲，讲了也没有用，因为你第一步都没有到，讲了以后会害了你，增加你脑中很多幻想，哎呀！我快到了、快到了！你那是到了精神分

裂了！这个东西是科学的，一步一步的工夫，到了这个时候内气充沛充实了，气住脉停了。

“故曰，禀和于水银”，所以上面说的这个比喻，“要知砂与水银，原是一体，同出而异名者也”，譬如老一辈的中医小儿科，经常用到朱砂，道家画符也用朱砂，朱砂和水银都是经过矿砂提炼以后变成的，所以有时人有精神病的时候，用朱砂治疗。医药书上讲朱砂可以镇邪，妖魔鬼怪都怕它，实际上是镇定剂。不过你们不要乱吃！这不是开玩笑的，我不过讲学理给你听，用起来很难用。

外丹的故事

讲到这里我想到一个故事，佛教有药师佛，专门走药的路可以成佛，这个太高明也很难。文殊菩萨叫善财童子去采药，善财童子就在地上拔起一棵草说，行了，药采来了，天下大地哪里不是药！这个话是真的，什么都是药，都可以救人也可以杀人。譬如刚才讲朱砂，我有个和尚朋友，他不但是佛家，连道家都很高明，我很佩服他。我年轻时常在他那里读书，他的书柜有两个是三把锁锁住的。他越锁我越好奇，非要他打开给我看不可。他说道家天机不可泄漏。后来我终于看到了，都是手抄秘本道书，那真是稀罕。

这个和尚是真修道的，工夫也好，后来死在四川一个庙里。我从宜宾走了半个月，到他坟墓上去拜，很感叹！他也收了一个出家的徒弟。我骂他徒弟，你师父没有死，给你们活埋了的！那个徒弟跟那些皈依弟子气得不得了，好像我是来敲竹杠的。我说，你们不懂，我们两个分手以前，他在吃早饭，饭里放一种丹药，我知道是什么丹药，我不赞成他吃。他放的是一种植物，我不讲，怕你们去吃，吃死了我罪过无边。他要我吃一点，我不吃，我说我不靠外药，修行要靠自己的本事。他年纪比我大二十几岁，他说他来不及啦！我问为什么？他说妄念不能断啊！吃了这个以后妄想就少了，甚至没有了。他医理不懂，这个外药应该吃一周期七天，七日来复，停隔三天，他没停。这东西的好处是镇定，吃多就像死了一样，实际上药性过去还会复活。他徒弟们不知道，就把他抬去埋了，不就是活埋了吗！这是我看到修道学佛的实例。

说到药物的情形，我还想起一个朋友的事，这都是修道学佛的经验。道家讲法财侣地，侣是指同参道友，很难。当你坐在那里入定，别人也看不出来，跟你开玩笑开惯了，还推你摇你，完了！算不定你死在那里！说真的，道侣很难，必须要懂得护法才行。我有一次经过四川、湖北交界那里，看到一个大庙子扶鸾。扶鸾不是扶乩，那是在大殿上，虚空吊一支笔，那个神一来，那支笔自己会写字！叫做鸾坛。那真有点稀奇了，笔悬空吊的，墨在旁边，它自己会过来沾墨，在纸上就写起堆积如山的字。人问什么事，写个条子放在那里，它都写在上面答复你，很灵。

我那天经过那里，看到一个疯子，大家把他绑起来，送去给这个菩萨医——有个年轻的乩童，菩萨附在他身上。这个疯子力量很大，七八个人才抓住他。结果那个年轻乩童一来，那么一抓，疯子就动不了，再把他绑起来，吊在大殿菩萨前的梁上。于是乩童就跳到桌上把他这么一拉，就转了好几圈，转得昏头昏脑，再放松，倒转，转到疯子吐得一塌糊涂，连汁黄水都吐出来。我在旁边看了，佩服万分，这是医精神病最好的医法。转完了把绳子放下来，那人软得一塌糊涂，也清醒了。为什么呢？有一类精神病叫做痰迷心窍，神经阻塞了，中医的治疗，不过是汗、吐、泻三种方法。发汗，中医叫做解表。要这个痰迷心窍能吐，需吃什么药呢?白矾和人的大便〈人中黄〉，喂下去才能吐。病人发神经力量大，喂不下去，吐也不会吐，拉也不会拉，药也不吃，你一点办法都没有。把他这样吊起来转，什么都吐完了，当然好了，很佩服！这就是药神，这就是菩萨。你说这是人的力量还是神的力量?

再说这个水银和朱砂，“原是一体，同出而异名者也”，同出异名是老子的话。换句话说，什么叫同出？我们的妄念、妄想、烦恼，这些思想就是清净本身变出来的，所以烦恼妄想与清净同出而异名。佛家只讲修妄念清净，妄念清净就是把它变回到本身而已。道家也是这个道理，所以水银、朱砂也是一体变化出来的。

从妄想起修

“其初，原从一体变化而成两物，其究，还须从两物变化而归一体”，气跟念，我们呼吸之气，老实讲跟念也是一体。我们的心、精也是一体。所以说精、气、神三个一体，三个东西归成一体就得道了，真气回到本来。“只此真阴真阳，同类交感，相因为用而已”，所以老实讲，修道从哪里开始修？从妄想开始修。学佛也一样，没有妄想你修什么道？念南无阿弥陀佛，佛家叫人不要打妄想，自己坐在这里，想到西方极乐世界，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，叫人家的名字拼命求，求把我拉到西方，拉到西方……这不是大妄想吗？但是，妄想也是本性上现出来的。

“故曰，变化由其真，终始自相因。变化之法，不过流戊就己，颠倒主宾”，戊土是流动的，我们妄想就是戊土流动；己土是固定的，得定的境界。临济宗讲宾主，曹洞宗讲君臣就是这个道理，同道家一样，一主一宾。你要晓得真正禅宗的用功，临济祖师说，有时候是宾中之宾，有时候是主中之主。有时候气动就跟着气走，并不要管妄念；有时念动了就跟着念跑；有时候念也不动，气也不动。所以临济宗的叫做四料简，像做菜一样，看你怎么配搭。

“使后天坎离，还复先天乾坤耳”，所以修道就是那么简单。“张紫阳云，阴阳得类方交感，二八相当自合亲，此之谓也”，他引用张紫阳真人在《悟真篇》上的话，修道就是阴阳交媾的道理，但是要同类，它本身才能交感。有人把这两句话解释成采阴补阳、采阳补阴，那就不对了！“阴阳得类方交感”，必须要同类才能交感，“二八相当自合亲”，二八就是一个半斤一

个八两，两个相加就是一斤圆满了。所以真正修道，命功一半，性功一半。换一句话，心念清净一半，神气宁定一半，叫做性命双修，才能成道。

第四十七讲

生命中的同类

同类修道　心风自在

自以为是的修道

外丹不是真丹

烹炼　温养　变化

我们讲了好几段理论，与做工夫是有实际关系的。但是一般看来还是空洞的，我本来想把下面的一部分跳过去不讲，但是有些年轻同学认为还是需要讲，也帮助大家看古书，对旧文学多一些了解。从这个立场来看，这是东汉一代的文字，虽然古老，但历代的文告多半走这个路线，简单明了。中国的方块字，单字立体的，一个句子包含意义很多。现在我们原文念过去，必要的时候解释一下，假如诸位年轻同学有问题可以问。

生命中的同类

“欲作伏食仙，宜以同类者”，修道伏食就是吞下这颗长生不老之药，伏食的神仙要以同类来修。“同类者”很多，这个里头就有问题，譬如说南宗的丹道派，尤其是主张男女双修的，这个解释就一塌糊涂了。这种道书也不少，都不属于正派的，还有很多现在人的着作，在海外乃至于香港都有，都不是正派的。这里所讲的同类，是一个原理。“植禾当以谷”，种稻当然要稻子的种子来种。“覆鸡用其卵”，老母鸡抱蛋一定要鸡蛋才能够抱出鸡来。“以类辅自然，物成易陶冶”，同类的东西修道容易成功。我们讲伏食，这个生命同类的东西是什么？这个问题我们等一下讨论。

“鱼目岂为珠”，现在有些经书很多都是鱼目，不是真珠。最近我们发现连佛的舍利子都是假的，是鱼目做的，把鱼的眼睛磨成粉压拢来，加一点亮光就说是舍利子。原来在印度、尼泊尔，有人大量制造假舍利子送人，这个时代什么都假了。“蓬蒿不成檟”，檟就是树木，蓬蒿就是草，草不能长成林木。“类同者相从，事乖不成宝”，这个事情搞不对永远不能结丹。“燕雀不生凤，狐兔不乳马”，狐狸和兔子不能喂马吃奶。“水流不炎上”，水是向下流，不是向上。“火动不润下”，火不是向下，这些都是比喻我们修道要与同类的东西修。

下面这一段也很清楚，这一段的解释我不想念了，比较容易看懂。原文很明白，就是要讨论一个问题，究竟我们生命的同类又是什么东西？我们举一个例子，这个念头，这个思想，同呼吸差不多，属于同类。

思想或者念头，它是跟着呼吸的。我们一般习惯把思想叫做念头。我年轻的时候老前辈问我，念在先还是气在先?他是问我们这个思想先动还是呼吸之气先动。我说是念先动，气就跟着动。我是脱口而出，老实讲那是冒充的。老前辈笑笑不答。我们恭敬而退，下面也不敢问了，他要打坐了。像虚云老和尚，他一天到晚盘着腿坐在那里，谈话答复你几句，然后眼睛一闭；你再问，没有声音了，他入定啦!反正不理你了，这些老前辈都有这个风格。我出来以后跟我的老师谈起，他说，你答复得太好了，但是他跟你的意见相反，他认为气在念之先，因此要修长生不老之术非练气不可。我说，哎哟！他的问题我正好一刀杀进去，刚好刺到他的痛处啦。老师说有这个味道！老师又问我，你当时答复有把握吗？我照实说没有，我是冲口而出随便讲的。他说，你去注意几天看，究竟是念先动还是气先动。过几天，老师想起来，胡子一拉问道，参出来没有啊？念先动气先动？我说念先动。老师说，对！好！这是重点！

同类修进　心风自在

这句话是说，念头、思想和气是同类的东西。拿佛家来讲，我们这个身体四大皆空——实际上这个肉体生命，是地水火风空五大，属于身体上的物理性质。骨头等等以及肉这一类属于地大，所谓固体的，水大是液体，火大是热能，风大就是身体流动的这个气。还有一个是空大，每个细胞中都有空隙，都有气可以流通，没有气流通就会病、会死亡。修到了四大皆空，这个肉体可以化掉，第一步是感觉没有“我”的存在，进一步别人看你看不见啦。到达了四大皆空境界，就是道家所讲“散而为气，聚而成形”。这个气不是空气的气，念头一动要它凝结拢来，要给你看见或看不见，都可以办到。不但道家做得到，佛家也做得到。但是道不在这个上面，这只是工夫。当然做到这种工夫也很难，非要至高的定力不可，它的原动力也在这个思想念头。至于心物一元的形而上道，那完全就是从念头思想这个路上去的。也就是说，我们坐在这里入定时，还有没有知觉？就是这个问题。

现在来讨论“定”。不管道家佛家，定有很多种，定中有没有知觉？如果说入定是无知觉的，这个定没有用处，又何必修道呢？修成也是一个木头、石头。如果说入定时候也有知觉，这个知觉同现在的知觉状况又如何区别？应该说入定的时候，知觉不靠这个呼吸了，不靠四大的风大。古人认为靠风大的关系是个大秘密，所谓散而为气聚而成形，这个神通变化怎么来的呢？在佛家有一句话，显教没有，密宗里头有，就是“心风得自在”。道家后来把佛家的话改了，说到了最高处心息相依。

什么叫心息相依？也就是心风得自在。我们这个气，鼻子呼吸是很粗的；进一步是心肺部分的呼吸；再进一步，普通所谓丹田呼吸，胎息，在肚脐以下；再进一步，息到达足跟，整个地停掉而气住，不需要呼吸了，脉也极少跳动了。到达这个样子可以说是“心风得自在”，是心息相依的初步，不是坐在那里数呼吸。不到气住脉停，心风不能得自在，心息不能相依。心息相

依就是心风自在起用，这才有一点同类的现象。

这是本身生命同类的道理，把它配合起来用，叫做阴阳相配。心念思想看不见，属于知觉部分；呼吸比较有感觉。所以我经常跟大家讲，修道很简单，人的生命两个部分，一个感觉部分，一个知觉部分。你说我气脉通了，有光啦，看见什么，见鬼！活见鬼！看见什么的境界都是属于感觉部分。能够把知觉部分、感觉部分完全训练到空，自在了，修禅定也好，修道也好，初步的基础才算有了。自在了以后怎么办呢？基础打好了以后将来再说。这一段我们提出来同类的讨论，到这里为止。

自以为是的修道

现在我们再看原文，“世间多学士”，就是学问很渊博的人很多。“高妙负良材”，自认为高明，自认为很妙，负就是很自负，认为自己是天下第一的良材。“邂逅不遭遇”，历史上记载很多，古人多数被骗，把黄金炼成丹药来吃，想长生不老，但又碰不到明师。“耗火亡资财”，化学的丹炉白修了，最后钱被人骗了，丹也炼不成。“据按依文说，妄以意为之”，世界上的人都自认很聪明，很有学问，读古人的丹经、佛经，看到文字就认为懂了，又根据文字自己做批注。真懂了没有？没有懂！我们经常发现，有些同学讲佛学真讲得好，他懂了没有？什么都没有懂！都是“妄以意为之”。所以禅宗祖师们讲过，“依文解义，三世佛冤”，按照文字自己加以解释，自以为都懂了，过去佛、现在佛、未来佛，都在喊冤枉啊！等于西洋人讲，耶稣如果再来，看到我们现在流行的《圣经》，他一定气得把自己再钉到十字架上，说我当时不是这样说的。佛家道家也是一样，甚至孔孟之说，后人乱加批注的也很多。

“端绪无因缘，度量失操持”，看了丹经道书自己认为都有一套，尤其现在，刚学佛修道几天，就着书立说一大堆。现在的教主、大师们，新兴的年轻一代太多了，看起来就犯了“端绪无因缘，度量失操持”的毛病。真正修道的道理连头绪都没有摸清楚。“端”就是开头，“绪”就是条理次序程序，“无因缘”就是说莫名其妙。修道一步有一步的工夫，一点有一点的境界，一层有一层的效率，人身这个小天地，像太阳在天体一样，也是一分一秒、一步一步地进行，绝不能躐等，不能超过去。所以程度和限量，也是有一定的，一斗就是一斗，一升就是一升，你做一点工夫效果就是一度。所以要看自己怎么样把握。

“捣治羌石胆，云母及矾磁”，这是讲有些修炼外丹的，有人修炼石胆，有些专门修炼云母，有些专修炼磁铁，配拢成丹。真的磁铁是可以入药的，我讲个笑话给你们听，你们诸位不要乱用啊！有一个朋友血压高得厉害，中西医都没有办法。我送他一个东西，用带子绑在肚脐上，绑在腿弯里，血压就降下去了。是个什么呢？我说是我炼了六十年一甲子才炼出来的，他就当宝贝一样。后来我告诉他实话，只是一百块钱仙丹而已，就是吸铁石。吸铁石用得好是药，还可以止痛，但是你要晓得分量，如果是一点点痛，一大块吸铁石摆上去要命啦！不可以。人体里头同南北极一样，也有磁场，所以这些神仙炼丹，吸铁石都用得上。吸铁石是很有用处的，古代万一缝衣服的针头断了，进到血管里，这时候用吸铁石把它倒吸出来。还不止如此用处，还可以碾成粉有其他用途，也有镇定作用。

我们上古的物理数据很多，可是一般人，老祖宗的东西既不看也不懂。所以这些石胆、云母、矾、磁石也都是药。明代李时珍是大医生，也是大药物学家、医理学家，花了三十年工夫走遍全国亲自实地调查，把中国木本、草本、矿物质、动物的，统统都研究了。他这本《本草纲目》是世界公认的名着，你们要好好念，里头有很多的宝贝，很多的偏方，任何一根草一味药，配合治病都有很多的用处。他花了一辈子的精神，着书传世想救人的，道家要紧方子的作用，也大部分收录进去了。

外丹不是真丹

“硫黄烧豫章”，硫黄是药，也是毒药，豫章即樟木，江西豫章出产硫黄，更盛产樟木。“泥汞相炼飞，鼓铸五石铜，以之为辅枢”，泥汞就是水银，还有铜等等五金八石在炉子中锻炼熔化成粉，再把这个粉炼成了丹。我们中药叫冶炼，冶炼又叫飞，把固体的东西化成粉，很轻微，都没有形状的，才可以慢慢把它炼成丹。可惜外丹在我们中国失传了，外丹比内丹还难炼，假设外丹真炼成功了，这么一点点吃下去你就不要打坐了，你就成仙了，不成仙也成癫啦，癫了就是疯了！这些是批驳外丹不对。

“杂性不同类，安肯合体居”，这些药物性能有时是矛盾，相反的，以五金八石来锻炼固然成了丹，仍是一个物质的东西。我们的生命不完全靠这个外物质，所以“安肯合体居”，吃到肚子里也没有用；就算吃了吸收化掉的话，同我们这个肉体不是同类，也没有用。大家研究外丹“千举必万败，欲黠反成痴”，所以很多皇帝也炼这个外丹，是雇人去炼，都不成功，炼不成仙。“稚年至白首，中道生狐疑”，从年轻开始学道，学到头发都白了，炼到一半自己都不敢相信了。“背道守迷路，出正入邪蹊”，他说这个是背道，不是正道，外丹走到迷路去了，改正归邪了。

“管窥不广见，难以揆方来”，他说他们的眼光太小，道家的学识也不够，在一个竹管里看天地，所以识见不广，不知道这个丹究竟是什么。“侥幸讫不遇，圣人独知之”，他说一般修道之人，都有侥幸心理，所以禅宗祖师骂人：“你想悟道，先去掉偷心。”什么叫偷心呢？是偷巧、不老实、不按部就班、玩弄聪明。据我所了解，一般人学佛修道都犯偷心，都偷巧，偷巧也就是侥幸。“老师，你告诉我吧!”好像听了就会。真的告诉了你，你也不会，没有用。

这一段我们再把朱云阳祖师的批注念一念，“此节，端破炉火之谬，言一切有形有质者，皆非

同类之真也。”真丹是无形无相的，这个要注意了，一般修炼神仙丹药，硬是以为八卦丹、维他命一颗下去就对了，其实真的丹是无形无相的。“欲炼还丹”，把生命拉回去返本还源叫还丹，“必须采取药物”，必须要采长生不老之药。这个不老之药，就是我们生命当中“一性一命，本先天无形之妙”，也就是性跟命。老实讲我们中文讲了半天性命，禅宗把明心见性视为目标，但是心是什么？性是什么？看不见摸不着。道家偏重于修命入性，可是命是什么你也找不到。你说丹田是命，有人肠子开了刀，肾割了一个也活着的，所以命不全在这有形上面。讲到开刀，很多朋友很怕，我说，胆子大些，开吧！有人听进去了，开完刀多活几年蛮舒服。有时开不好，那个命该死，中西医药都毫无办法。所以我经常跟学医的同学讲，你以为医药可以救人吗？医生医药如果真正可以治病的话，世界上就没有人死啦。医药尽管发达，人照死不误，这个命不是药物可救的，命该死谁也没办法。

烹炼 温养 变化

所以一性一命“喻为铅汞，迥非凡砂水银”，道家把性命比喻为铅汞，所以“欲炼还丹，必是安炉立鼎”，修炼还丹，先要安炉子。炉子比喻我们这个身体，也就是鼎。“药物入炉”，要把药物投到炉子里，“用先天真火炼”。道家这里又来瞒人啦！这个先天真火哪里找呢？“喻为炉火，迥非烧茅弄火。还丹工用全资火候”，并不是用柴来做炼还丹的功用，我们修道修长生不老打坐的工夫，最重要是火候。

火候是什么？等于我们炒菜一样，同样的菜，每人都会做，个个味道不同，就是火候问题，厨师的手艺就在火候。有位同学请我到西餐馆，据说是国际上最有名的厨师，切了一片牛排很薄，我一吃，那真好！那就是火候。修道火候很难，当静时要静，当动时要动。你老是坐着，念佛啊打坐啊练工夫啊睡觉啊就能成仙吗？算不定就把你睡死了，得了睡病，没有动工还不行呢！反之，你老是练气功运动也不行。所以“还丹工用全资火候”，这八个字要特别注意。

“始而烹炼，既而温养”，开始做工夫是猛烈的，等于我们煮饭开始要大火，差不多要煮好的时候要细火温养。“终而变化”，温养对入定很容易，至于如何求变化就太难了，这是三个阶段。我们注意，修道家神仙还丹的工夫，全靠火候。开始第一步大火，到了相当的阶段要文火是第二步。这两步都做到了，第三步你不懂了，就是怎么求变化。变化难了，也同做菜一样，本来要半斤肝，你只有三两也做得成功。有一位朋友很会做菜，随便什么，在锅里滚两下拿出来就好吃。这个中间变化之妙，修道也是这样，这是讲原理。这三段工夫完成了，修道还丹，“一粒圆成，脱胎入口，喻为伏食”，在我们这个生命身体上修炼做工夫，做到了凝结就成功了。所谓凝结，道家叫做结丹，佛家讲得定，所谓正定的三昧，那是真正得定，不是打坐闭着眼睛叫入定！真正到那时候，“一粒圆成，脱胎入口”，那硬有吞下去的那个情况。说情况也不对，没有话可以形容，就是那个样子，叫做“伏食”，脱胎换骨了，“迥非服饵金石”，并不是吃外药。

“然而金丹大道，万劫一传，兼且世人福薄，难逢真师，往往多流于伪术。”道家认为，你没有这个根骨，不是这个根器，没有这个身体禀赋，不能成道的，修死了也没有用。只有这一辈子种善根，修一切万善的功德，再投胎来，才可能培养出来这个根骨。

第四十八讲

笨人迷外丹

祖述三圣章第十三

《易经》生生不已的道理

火龙真人的自白

还丹法象章第十四

如何才能还丹

金丹的真种

笨人迷外丹

我们继续朱云阳祖师的批注，“有等狂夫，自负高材博学，不求真师指授，妄认己意，传会丹经”，自认见解高的狂妄之士，不求明师指导，妄自牵强附会解释，“遂以凡药为铅汞，以烧炼为炉火，以服饵为伏食，既不识端绪，又不知度量。于是广求五金八石，杂用三黄四神”，现在很多人都吃四神汤；三黄是黄连、大黄、黄芩，清热泻下药。“既非本来同类之物，安肯合体成丹？是犹认鱼目以为珠，望狐兔以生马也。此等伪术，势必万举万败，白首无成。”不是同类之物，永远修炼不成的。“小则耗损资财，大则丧身失命”，搞得不好会为此丧命。“似黠而实痴，当疑而反信。此为守迷背道，出正入邪，不肯自己认错，转将错路指人，遂以管窥蠡测之见，着书立言，贻误方来。”古人着书，尤其道家佛家着作很慎重，轻易地写罪过很大，贻误各方，“塞却后来途径，瞎却后人眼目”。

看到这一代教育的发展，印刷的发达，很多文章，令人看到害怕。我一辈子不敢轻易下笔，所以我亲自写的东西很少，因为一字之差就很严重啊！所以我常常开玩笑，现在真要出一个秦始皇来烧书才好，有许多书都该烧，实在没有用，都是污染。“以至人法眼观之，无半点是处，此辈尚不觉悟，方且欲侥幸于万一，岂不谬哉。”在得道的人眼中，都是谬误，这些人自己还认为已经得道，可以流传，很严重啊！果报不可思议。

“首章指出两弦真气”，这一节是结论，“次章独揭先天金性，三章才（音才）说三性会合，直到还丹入口，位证真人，伏食之旨，已无余蕴矣。”道家的秘诀，他说在《参同契》已经完全传给我们了。“但世人惑于旁门烧炼之术，往往假托伏食，而实非同类之真，故此章重言以破其迷。吕公警世诗云:不思还丹本无质，翻饵金石何太愚。引而不发”，吕纯阳祖师告诉我们

，修炼神仙还丹的大道是无形无相的东西，一般人爱服外丹是太笨啦，他说这个引而不发，吕纯阳祖师还没有完全讲完，“其即仙翁破迷之意乎”。

祖述三圣章第十三

若夫三圣，不过伏羲。始画八封，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定此书。

素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌瘖，绝道获罪诛。写情着竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰缀斯愚。陶冶有法度，安能悉陈敷。略述其纲纪，枝条
见扶疏。

《易经》生生不已的道理

现在回到《参同契》第十三章，这一章后人叫做“祖述三圣”，三位圣人。朱云阳真人说，“此章言祖述三圣之易，以阐明大道也。”要修道必须要通三个圣人的《易经》，这个三圣是伏羲、文王、孔子。“若夫三圣，不过伏羲。始画八卦，效法天地”，《易经》的道理是宇宙生生不已，宇宙是常在的，常在叫做生生不已。我们老祖宗伏羲得了道，效法宇宙生生不已这个法则，构成了一个公式，让我们认识它，就是《易经》的法则。“文王帝之宗，结体演爻辞”，文王把伏羲画的八卦加了卦辞；文王的儿子周公，接着父亲着了爻辞，把功劳归到文王。

“夫子庶圣雄，十翼以辅之”，这是讲孔子着十翼，翼是翅膀，就是《易经》的翅膀，也就是说有十种着作。“三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊”，由伏羲到文王到孔子，虽然了解的深浅有所不同，它的功德流传后世是一样的。“制作有所踵，推度审分铢”，中间的秩序，一分一厘都没有差。但是学《易经》这个法则还容易，“有形易忖量，无兆难虑谋”，有形相八卦的道理，还算易懂，可是“无兆”是形而上的道，就难了解了。

火龙真人的自白

“作事令可法，为世定此书”，这位丹经鼻祖魏真人，他不敢乱着书，但是为什么要写这部丹经呢？是留给后世人修道不要走错了路，并不是为了自己出名而作的。魏伯阳真人写的这本书，真是了不起，要对他顶礼膜拜，这是前无古人，后无来者的着作。后面虽说写丹经道书的很多，并没有超出他的范围。他这里等于写一篇自序，“素无前识资，因师觉悟之”，他这部丹经告诉我们修长生不老之道，跳出物质世界得长生之术，在他之前并没有一个模子可作参考，没有前辈善知识的数据。他得了明师传授，明师什么人没有讲，道家同佛家不同，因尊师而隐掉姓名，他得到明师的传授悟了道。“暗若褰帷帐，瞋目登高台”，他说得了明师传授以后，皓就是白，像是张大眼睛站在高处，拉开那个窗帘子，看到外面一片光明，都看清楚了。

“火记六百篇”，他这本书就叫火记，火龙真人所记的六百篇。说是六百篇有问题，并没有六百篇。“所趣等不殊”，趣就是趣向，使我们都懂了修道之路，这个“趣”是相同的，只有一个原理没有两样。“文字郑重说，世人不熟思”，古今以来仙佛留下来的经典，修仙修道的法则都有了，只是一般人读书自作聪明，以为自己懂了，只是文字懂了而已，没有好好熟思。所以我们说读道书佛经要万读不厌，据我的经验，每次读每次理解不同。古人有一句话，“好书不厌百回读”，就是这个道理。

现在的文章都是短命的文章，尤其报纸上的文章，五分钟寿命，看完就完了，且错的东西很多。现在人读书没有好好做到儒家所讲“博学之，审问之，慎思之，明辨之”。“博学之”等于现在说搜集资料，什么都有了；“审问之”，要仔细慎重研究；“慎思之”，还要很谨慎思考、研究；“明辨之”，哪样是对的，哪个是不对的，这是儒家做学问四大程序，说得很清楚。据我发现，现在教育是普及了，但是学问越来越没有，乃至读到研究所，脑袋都是空的。中国也好，外国回来的也好，多数没有用。我现在老了，也许我们这个像海一样的代沟太深了。

“寻度其源流，幽明本共居”，他说修道一定要把学理弄清楚，才好下手做工夫。你要找寻它的源流，搞清楚幽明。明就是光明，幽就是看不见，光明跟黑暗是同源的，阴阳同根的。“窃为贤者谈，曷敢轻为书”，他很谦虚，他说我写这一部着作，给贤者有道德有学问的高明之士看的，使他们懂得修道。不敢说我着书是立言，不敢有这个意思。“若遂结舌瘖，绝道获罪诛”，他说我假如把中国这个超凡入圣的道法的法则不写下来，如果从我手里断了是罪过的，上天也不会答应不流传下去。但是，“写情着竹帛，又恐泄天符”，他说我现在要把它写出来，又怕漏天机。“犹豫增叹息，俛仰缀斯愚”，他说写这部书的时候，把神仙丹诀、口诀留下来，考虑了很久，很难过也叹气，写也不对，不写又不对；写是有罪，不写也有罪，真是难办。“俛仰”，仰头看天，低头想想，怎么办？

“陶冶有法度，安能悉陈敷”，现在我勉强写出来，这个修炼，像陶冶陶器、冶炼金属一样，把修神仙原则说出来。千古神仙，只能传口诀，没有办法传火候，所以魏真人说哪里能够完全详细写出来！“略述其纲纪，枝条见扶疏”，把大概原则、要点只能粗枝大叶地陈述，大家自己去仔细寻找，口诀也都在里头了。古人着书不像现在，他把这个序言不着痕迹，插在中间。

还丹法象章第十四

以金为提防，水入乃优游。金数十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真

，金重如本初。其土遂不离，二者与之俱。

三物相含受，变化状若神。下有太阳炁，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黃舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。

捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

如何才能还丹

现在魏真人告诉我们最要紧的口诀“还丹法象”，做工夫怎么样才能还丹。我们要晓得，在古代，阴阳五行、《易经》八卦都要懂得；《老子》、《庄子》也要清楚，然后才可以谈修行。那个时候没有佛经，魏伯阳真人着书时，佛教还没有进入中国，所以你就晓得中国文化之伟大，书中的内容，完全用中国文化阴阳五行这些来讲的。但是他修炼的方法，同后来佛法进入中国做工夫的方法一样，不过表达不同而已。佛家用九次第定来说明禅定，就是四禅、四空定再加一个灭尽定。灭尽定等于道家的粉碎虚空，以伍柳派惯用的话叫“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。还虚还不行，你证到了空还是小罗汉，要变成大罗金仙，才是大阿罗汉。大阿罗汉就是佛啦，要粉碎虚空，空都不要，空也要空掉，这是灭尽定。佛家从四禅八定的次序，来说明用功的过程，不管大小乘的佛法离不开这个原则。四禅八定几千年来有几个真修到？初禅都做不到！达到了初禅还谈不到还丹。朱云阳真人的批注就有佛学在里头啦，中国后来道家佛家也混合了。

现在看他的原文，原文就很困难，这一段很重要。“以金为堤防，水入乃优游”，五行金作堤防，水在内才不会泛滥流失。“金数十有五，水数亦如之”，金是现象，拿数来讲十五，水的数也是一样十五，两个十五合起来三十，三十者一月之象。我们国内的大学很可怜，没有一个真正懂得古天文学和中国历法的，古天文几乎要失传了。古代历法是历法，天文是天文，历律是历律，律吕是律吕，气象是气象，都是一门一门不同的学问，是由中国天文学来的。中国这一套东西在世界文明史上曾经是最发达的，但那是我们祖宗的，不是我们的。我们这一代中国人交的是白卷，将来在历史上很难看。

“临炉定铢两，五分水有余”，临炉等于化学锅炉一样，把水和金两个丢进去煮的时候，“定铢两”是多少斤水，多少斤金放下去。“五分水有余”，为什么用五分水呀？两样各一半，“二者以为真，金重如本初”，这两样就是金和水，这两者配好就变成金丹。“金重如本初”，最后炼成功了，黄金原来多重就仍然有多重。“其土遂不离”，四象五行都不离中央戊己之土。“二者与之俱”，青年同学们看道书念丹经，你们想修道吗？想学静坐长生不老，都在里头，你去看吧！岂止是天书，比地书都难读，不晓得讲些什么。你说打坐、修道同这些有什么关系呀？嘿！绝对有关系。

金丹的真种

现在我们先把原文放下，看看朱云阳真人的批注再回转来讨论。“此节言金水二炁，为金丹之真种也”，这一章完全讲我们后天生命这个肉体，都跟着五行变化。“金水二炁”，这个要搞清楚，我给大家讲过的，肺属金，肾属水，肝属木，心脏属火，脾胃属土，这是有形的。无形的呢？性，佛家讲是以心做代号；命用水做代号。你们学针灸、学医的，这些非要搞清楚不可。还不止这一点，譬如在座的有些人大便不通，拼命吃泻药，我说不要吃药啦！教你们做一些工夫，在身上搞几下就通了。再不然不吃泻药，吃清肺理气的药下去，包你就通了。什么道理呢？你们要注意，呼吸系统包括气，肺与大肠相表里，大便秘结是肺气不对。大便平素多而稀，也是肺有问题。心脏与小肠相表里，肝与胆相表里，都要懂。你说肝有病，有时不一定治肝，懂得最高医理的，胆的药一下去，肝就好了。有时候发现胆结石，西医要开刀，在中医真懂得的人，不管你的胆，先把你肝的功能健全起来，因为它两个相表里。所以这些一内一外都要搞通。那么“金水二炁”也是这样。所以肾为肺之子，肺为肾之母。换句话说，你元气不够，肾水就亏损了。有些中医常常讲些吓死人的话，都是造口业，说你肾亏呀！一听好像是房事过度而肾亏。中医所说的肾，主管脑，脑下垂体荷尔蒙不够就是因为肾。荷尔蒙有两百多种，一般听到荷尔蒙好像跟男女性关系混在一起了。所以不懂中医，不通西医，都在那里乱说。其实读书过度，脑神经衰弱也会肾亏，所以听到肾亏不要吓得要死，他可能是指脑，高明医师要你补脑。所以有时候脑神经思想过度，读书太用功，忧愁太多，胃会出毛病，是脑神经影响的胃病；还有性生活不节制，胃也会出毛病。中医讲望闻问切，眼睛一看就晓得他的病因，所以修道不那么简单。

第四十九讲

还丹——金一半水一半

建炉 采药 火候

堤防须先建

唤醒沉睡的灵蛇

防止外泄的堤

还丹——金一半水一半

这是很重要的一章啊，所谓“还丹法象”，这个能长生不死之药，脱胎换骨之药，叫做“丹”。但是这个不是外来的东西，是我们本来有的，“还”就是返回来，找到我们自己本有的长生不死之药，两个观念合起来称为“还丹”。上一次我们把原文念过了，我们找重点再念一遍。这两节的解释都很重要，之所以不能放过，因为这一段是讲修道，所谓神仙丹法，以及现在流

行讲的什么任督二脉、奇经八脉，乃至密宗讲的三脉七轮等等，究竟怎么样才算真正通，重点都在这一章。

这个原文“以金为堤防，水入乃优游，金数十有五，水数亦如之”，都是要把握五行的道理，大家五行不熟，研究起来比较难受。黄金的数目为什么十五，水的数目又是十五，这是什么意思？“临炉定铢两，五分水有余”，这个临炉就是煮饭一样，如化学锅炉一样，到那个时候最重要的是分量要搞清楚，都是一半一半，各为五分。要研究《参同契》首先要懂得《易经》、《河图洛书》，这个是《易经》的象与数的关系。后天八卦每卦数字对面卦相加为十，是两个数合拢来就叫合十。佛教及印度的礼貌，两手合掌叫做合十，也是这样来的。我们中国的土话，合适不合适，也就是这个合十不合十。所以，“五分水有余”也是讲这个合十的道理。

“二者以为真，金重如本初”，这两种都合十了，合拢来就是我们生命的金性，生命的真谛。那么金水两个数字，“金重如本初”，金性就代表天地万有生命的自性，回到本来面目，本来现状。“其土遂不离，二者与之俱”，他这一段都是用五行讲的，我想原文不加讨论。下面看朱云阳真人的批注，发挥得更清楚，比较容易了解。上次讲得匆忙，我们从头再看批注文。“此节言金水二炁，为金丹之真种也”，这句话我们有得讨论啦，他讲还丹这一步的工夫，完全是讲金水两个炁。“二炁”是我们生命修道还丹的真正种子，这些种子拿到就脱胎换骨了。

现在先讨论金水，金水是五行的代表，上次我们提到过，拿人体来讲，肺气属金，肾气属水。说到“金水二炁”，由我们鼻子进来的气到呼吸系统，这个后天有形之气属于金气；肾气是水气，上次也提到过，我们借用现在医学的话来比喻，不能执着，这种液体的水气生精，是说精气充足，这是有形的。

金另外代表无形的，就是人性的本来坚固不动光明清净，心中没有妄想、杂念，像佛家经常说光明清净。在自己人性恢复到婴儿的状态，在一片光明清净中，那个就是金这个现象，是无形的。这时我们生命里各种机能，每个细胞都有水气上升的现象。在心念如如不动的时候就有这一点作用。“金水二炁”，在还丹的时候，也是这样。鼻子呼吸的气由粗变细，由细变微弱，变到好像停止呼吸，那么金性堤防坚固了。所以这个原文“以金为堤防”，就是呼吸气不动了，杂念乱想也不动了，就像打好一个堤防一样，堤防也就是内外隔绝了。

工夫做到把一切外缘停止，内在呼吸也可以宁静了，等于停止了，这时堤防筑起来了。达摩祖师不叫堤防，他说此心有如墙壁，墙壁隔绝了内外，外面打不进来，里面也没有动念向外跑。内外也是个比喻，不要以肉体为标准，认为闭着眼睛是“以内”，开着眼睛是“以外”，那就错啦；要体会所谓“大而无外，小而无内”的这个内外。

虽然此时心如墙壁，达摩祖师讲这样并不是道，只是“可以入道”，才有资格入道，也就是道家所讲的还丹，才开始返还，这才是真的堤防。道家用古代方法比喻，炉子里火力够了，水变成蒸汽，这是我们内部的东西，这个蒸汽就是道家所谓炼精化气，炼气化神这个阶段。他说这个就叫做水。

“盖还丹妙用，彻始彻终，只此金水二物”，朱云阳真人说我们修到返老还童、长生不死、脱胎换骨，从始到终只是金水两样东西。有些道书只写一个“些”字，拆开了就是“此二”。

建炉 采药 火候

“建之即为炉鼎，采之即为药物，烹之即为火候”，三个阶段都有它的变化，但名称不同。当“金水二炁”开始回转还丹的时候，我们这个生命本来回转的现象，叫做建立炉鼎，炉火起了上面有个鼎。我们打坐做工夫，达到架起炉鼎还不算数，一定要达到还丹这个现象。等于我们在锅里熬药一样，这个药起了作用，把它把握住，就变成丹药，吃下去长生不死。吃下去还不行，等于我们饭菜吃下去了，在肚子里还有化学作用。所以由采、炼到伏食，慢慢的一切一切都要像熬药一样煮，烹是小火煮，这完全靠火候。像煮饭做菜一样有大火、小火的工夫区别。

所以我们再三讲，道家可以传你口诀，没有办法传你火候。一切都依赖老师是靠不住的，那你永远做不成。火候只有自己去领悟，所谓意会心传，也许你超过老师，工夫火候调整得比他还好。这完全靠个人，不是老师们不教，是没有办法教的。在佛学禅宗的修持，叫做“知时知量”。等于吃饭，要吃几口才饱，只有自己知道，只有自己清楚。

现在讲了“金水二炁”还丹，炉鼎、药物、火候三步，最要紧的工夫都在这个上面，每一步骤现象不同，层次不同，名称不同，作用不同，靠你的聪明智慧才能了解。修道不是呆板的，说我光要做工夫不想求理论，你不会成功；光靠你学问好理论懂了，工夫不到也不会成功，所以很难。

除了架炉鼎、采药物、懂火候以外，“乃至抽添运用，脱胎神化，无不在此”，其间何时“抽”减火力，何时“添”加，重点都在此。譬如我们学佛的人，打坐的时候要心念清净，真到心念清净——空的时候，又不能太过了，太过于空与清净，会出毛病的。所以止观，有止有观，这就是定，到了某一个境界，你要有慧力的观察，就是这个道理。

这个抽添运用之妙，就像岳飞讲用兵，“运用之妙存乎一心”，就在于个人，神仙也没有办法帮你，他只能传你方法。譬如我们修道也要为健康而运动，动静之间如何抽添运用，不能说光盘腿打坐就好，或光练拳就好，其中的抽添运用非常之妙。再进一步“脱胎神化”，是讲脱胎

换骨。我们这个肉体是假的，道家有一句话，“借假修真”，借这个肉体变化修道。后来宋明理学家也学了这个东西，学了静坐方法，是偷用佛家、道家的，又把所有东西改变名称，脱胎换骨叫做变化气质。理学也不是空口说白话，气质是具体的，不只是抽象的形容词，一个人的气质真能够变化，就有一点脱胎换骨的味道了。这是很难的，譬如爱说话的人变成少说话，爱用脑筋的人变成宁静，这些都是气质的变化，脱胎就是气质变化。

变化了以后还不算到达神化之境，这个神化就是“跳出三界外，不在五行中”。我只能向诸位讲，我站在学理的立场，研究数十年之经验，世界上确有此事。千万亿人学这个道，但真学成功很难，不是没有，不是这个东西骗人，这是个科学，所以我叫它是生命的科学。但是它不像物质科学，不像研究金银铜铁物质的东西；这个是回转来研究自己，自己本身就是化学的药品，就是物理的工具，所以做起来就更难。我常说人可以征服天下，但不能征服自己；征服了自己的人就是圣人，就是得道的人。除了仙佛以外，人是不能征服自己的。

堤防须先建

“然学道之士，当知所先后，未有堤防不立，而得金水之用者也。”因此修道家的人，包括学佛修道都一样，生命的真谛，借用西方哲学的话，真理只有一个，有两个就不叫真理。所以佛家也叫不二法门，不二就是一个。每一个教主，地区、时代、对象不同，所表达的名称不同，讲的话不同而已。所以学道的，笼统一句叫学道，当“知所先后”。《大学》中有一句“知所先后，则近道矣”，也是讲这个道理。修到哪一步也同火候有关，哪个在先，哪个在后，都有关系。

现在教我们怎么建立这个堤防，达到内外隔绝。譬如大家打坐，念佛也好修道也好，尽管修持很多年，堤防建立不起来。有时坐在那里，外面人一跟你讲话，或外境界一动，你就跟着动，没有堤防隔住。所以“心如墙壁，可以入道”，做不到，就是堤防没有建立。堤防没有建立，就像锅炉漏水，你永远煮不成东西，所以佛家称做“有漏之因”。那个达摩祖师，梁武帝问他佛法，认为学佛修道建庙子，以帝王之尊来做出家人的事情很了不起。但是达摩祖师给他一个钉子碰，说此乃人天小果，有漏之因，真用之修道没有用，只是做功德有用，死后会升天，来生的福报会更大，是有漏之因；修道是修无漏之果，他说你这个因同果两个不对。

有许多人，包括我们在内，一辈子喜欢修道，也一辈子离不开世法。有些人最好皇帝也能做，又做官又发财，家庭好儿女好，样样好。父为宰相子封侯，我在堂前跷起腿，最好是这样。来修道的都是有这种想法，然后又要吹牛救世救人，又想自己修道，他永远不会成功，就是因为自己心的堤防没有打好。所以魏伯阳真人这个原文“以金为堤防”，非常重要。下面解释什么是金。

唤醒沉睡的灵蛇

“坎中之金，本伏处而在内”，这完全是用阴阳五行八卦来解说的。学过《易经》就晓得，“离中虚，坎中满”，坎卦上爻、下爻都是阴，中间一爻是阳，所以叫“坎中满”。所谓“坎中之金”又怎么讲呢？按照五行的道理，金生水，所以坎中之金是水中金。你们学过算命的晓得除了纳甲，还有纳音，甲子、乙丑是海中金，所以六十纳甲以及纳音，并不是偶然的，大家如果把它参透了，那是最好的一部生命科学，包括了物理、化学。把这些所谓阴阳变化弄清楚了，你算八字差不多有点把握了。

我们世界上有水里金、沙中金、矿中金，还有别的各种金。坎水里有金，这是什么道理呢？在我们身体上坎中之金，为水中的金，就是说腰部以下，因为下部生命属坎卦。不管男女，这个里头有金，这个金是坚固、颠扑不破的，不死之药就在里头。因为我们欲界的生命，譬如人，是从人体下部出生，下部属于海、属于水。密宗、瑜珈也那么讲，这个生命在海底。普通人没有经过修炼，这个海中金永远没有发起过，只是跟着爱欲两性关系向下流走了。就是所谓进入阴门去了，进入地界去了，不能上升到阳门，不能升天，不能升华。至于这个里头的金，人死了就没有了。

说金“本伏处而在内”，这个“伏”字注意呀，埋伏在那里，始终没有抬起头来过。所以印度的瑜珈画一条蛇叫做灵蛇。中国道家则画一只乌龟一条蛇。这条灵蛇永远埋伏在那里，昏沉在那里，如果抬起头来，这个生命就变了。

所以坎中之金，“本伏处而在内”，“然内者不可不出”，我们修道就是把本身里头本有之药引发出来，就叫还丹。可惜我们普通人，佛家叫凡夫，平凡地活着，平凡地死去，一生未能把本身的药引发出来。还丹就是要把坎中之金引出来，自己必须要把海底这个东西钓出来，就是“然内者不可不出”。钓出的方法很多，道家、密宗就是用尽办法，要把生命这个东西钓出来。平常它伏在海底，有时做坏事，其实做坏事它也在睡觉，它始终没有清醒过，它一清醒你就成仙成佛，长生不死了。

防止外泄的堤

“金丹作用，必须先立堤防，牢镇六门，元气方不外泄”，眼耳鼻舌身意都不动，六根与外界断绝，就是达摩祖师的话，这个时候，“心如墙壁”。堤防建立了，“牢镇六门”，不受外界任何一点诱惑。真正修道的人，到这个时候很无情的，死了人都不管，也听不见，天塌下来都不管，才能“元气方不外泄”，就看你能不能做到“牢镇六门”。有同学刚才报告，做不到无念。你光在无念上下工夫没有用，想做到无念的这个意念就在里头没有“镇牢”嘛！你老想空，老想无念，老想有一个境界，你把六门中的“意”门开得那么大，欲念那么大，又想成仙，

又想悟道，又想入定，又想证到菩提，然后搞一大堆金丹，你的心都在外漏，都是有漏之因。所以我们讲，你上座就上座，把六根关闭了，“牢镇六门，元气方不外泄”。

“离中之水，易泛滥而在外”，前面讲坎中之金，就是水中之金，先讲什么叫水中之金，水的意思是流动性大，就像我们六根门头都向外流走了。你把六根门头封锁不动，不向外流，中间寂然不动，就是建立了水中之金。他先讲这一段，再解释“离中之水”，就是火里的水。离卦代表太阳，代表火，在我们身体上代表眼睛。离中虚，中间是空的，在肉体的内部代表心脏。火里头的水，容易泛滥，就是容易涨起来向外流。“然外者不可不入”，火中的水就是我们的念，欲念容易向外流。离是火，火代表生命的火花，男女青春期生命火花越大，欲念越容易泛滥；精力越旺，离中之水越泛滥，越以发泄为痛快。修道并不是压制的，是升华的，能够升华的话，那比凡夫追求的欲还更快乐。所以这个泛滥是向外的，但“外者不可不入”，不然怎么能升华回来证入内在!

“况堤防既立，不许泛滥”，所以堤防打好以后，使它不能向外泛滥，不向外流了。这个不是普通的精虫卵脏，是指“真精”。到那个时候有境界的，内在可看到它的光明威赫。“真精无复走漏”，开眼闭眼晓得身体内部发亮光，不是太阳、月亮、电灯的光，是自己晓得亮，那个“真精”威光赫赫，自然不走漏了。“自然优游入炉”，是很自然的，不是说练气功，什么外丹功、内丹功，什么蛤蟆功，现在外面还有什么马的功啊，牛的功啊！都有书送来，我都看到了，花样多了，讲了半天还有别的法门。我一提你们都知道都笑啦!那都不是，那些都有可能造成猝死。要想自求不死之道，是“优游入炉”，很自然地证到那个境界，优哉游哉，舒服得很，还要牛功马功、吊上吊下，这么痛苦干什么呀！

第五十讲

水火土互涵

金水神气须调和

调和神气的真意

把精与神修回来

工夫境界的变化

回复纯阳之体后如何

水火土互涵

前面讲到朱云阳真人解释坎中之金同离中之水的道理，这些都是形容词。“故曰，以金为堤防”，金者代表性，这个性就是本性；“水入乃优游”，这两句原文他都解释了，还没有完。他说“金水两物之中，本藏戊己二土”，这完全是阴阳五行了，金跟水这两样东西里头还有土，你们如果学过阴阳五行算命的就知道，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二地支中的“子”，单癸水，只有癸水。地支一个字之中有时包括一样，有时二样三样。所以学算命只晓得背，没有研究为什么子之中只有水。譬如到丑，其中就有水、金、土三样，就是癸辛巳。这是什么理由？光靠会背去算命，算命不要乱说，会害死人的，有时是造口业啊！依我观察几十年，玩这套的人结果都不大好，就是口业造得太多了。

“土之生数得五，成数得十”，这要懂得《河洛理数》了，天一生水，地二生火等等。土数属于五，五数是中间数，得其中。戊己两个土合起来，都有一半，都有五，两个五合起来叫做合十。两个土就合成十，阴阳家的专门名称叫做纳甲，学《易经》阴阳要懂得纳甲的道理。“坎中之金纳戊”，坎是水，水里的金，金里包含了戊土的作用。这是中国原始的文化，世界上最古老的一种物理学、一种化学，发明很久了。英国人李约瑟着的《中国科学发展史》，就对中国的古老科学非常推崇，认为是很了不起的东西。现在大家不晓得向科学方面研究，光向算命上钻，算那些不可知的，骗不了人，只好骗鬼。实际上都是科学的道理，也就是佛学《华严经》所说的，重重无尽法界的道理。拿《易经》来说，万物各有一阴阳，每一阴阳中间又自然形成了一个太极。万物各有一太极，各有一天地，重重无尽的天地。所以“坎中之金纳戊”，你看这就是三重关系了，“是得其十数之五也”，这也叫做得到十数的一半。“离中之水纳己”，就是火中之水有己，戊己都属于土，“是亦得其十数之五也”，也得到五。

“二土合而成圭”，这戊己二土合拢来成圭字。圭是古代最名贵的一种器皿，汉唐叫朝笏，朝笏是由圭变来的。我们普通文学上用的叫“圭臬”，至高无上，代表神圣的标准。

金水神气须调和

“两弦之炁，恰好圆足”，两弦我们知道，上半月下半月恰好圆满，这还是说理论说原理。“故曰，金数十有五，水数亦如之，堤防既立，方及临炉之用”，这两个一半都建立了，建立身心两方面，工夫做到了心念绝对清净，呼吸绝对地回转，就凝止了。呼吸属于生理方面，我们这个四大之身的生命是什么？是气，就是风大，一口气不来，人就没有用了，所以这个肉体的生命在于气。气不是呼吸，这个呼吸的气，是气的第三重的外形，修道必须要把这个生命的气回转来，所以叫做“元”。如此一来思想清净，没有妄念了，归到那个清净境界叫做“元神”。神与气是两个半个还在讲恋爱，还没有结合，不过两个已经把堤防建立了。“方及临炉之用”，就要到锅炉里头化了。

“临炉配合，仍旧是金水二物”，修道到后来，神与气两个结合了，就是心息相依，但是其中过程极为细微。“但铢两分数，纤毫不可差错”，要注意啊！这个时候做工夫，要非常谨慎。像天台宗六妙门入手数息观，一呼一吸加数字，中间还有很多方法，他们打起坐来，呼吸数了一千次，变成在练气功了。呼吸是生灭法，进来一定出去，出去一定进来，你数一万息同你什么相干呢？还是那一口气的来回。

究竟为什么要数息呢？那是调整，临时用的。一般学者不了解，你看宋朝陆放翁这个名诗人，“一坐数千息”，那有什么用？陆放翁活到七八十岁，总算是长命。但是我相信他不数息也可以活那么长。他这里是说有些人光练气，不晓得管心念，偏了；有些人光念佛或者观心，不练气，身体调整不好，也是偏了，修了一辈子也没有用。借用道家的话，单修性不修命没有用；光练身体修气，不修性也没有用。现在这里不叫性、命，把它改个名称叫神、气二者，这两个也是代名词。

“真水真金，二者须要适均”，金和水要调和得好，就是火候了。有许多年轻人要学禅宗，以为禅宗不讲工夫，我说禅宗语录你都懂了吗？连中文都读不通、写不好，你还读懂语录？譬如说禅宗临济祖师讲四料简，曹洞宗叫五位君臣，同道家讲这个“铢两分数，纤毫不可差错”是一样的。所以临济祖师说，有时让主做宾，有时让主做主，宾主二者也就是这两样东西，都是做工夫境界，不是那么简单。修道也好，禅宗也好，处处讲究工夫，但是一般人不懂。

调和神气的真意

“不可太过，亦不可不及。故水止于五分，当防其有余而泛滥，不可太过也。”水太多了也不行，漫出来就是太过。有些中老年人去学什么内丹功、蛤蟆功，现在牛功马功都有了，我说你会出毛病的，因为他练得太过啦！练太极拳也好，少林拳也好，太过了非出毛病不可。练得不及或不够，也没有用。修道也一样，要防真气的走漏，漏丹泛滥会出毛病。金也是这样，念头要它清净，完全不动了，变成白痴也不对。

“金亦须五分，当重如原初之铢两”，要刚到合十，“不可不及也。金水二者，既得其真”，要得到真的境界，“自有真土，调和其间”。我讲过的，真土就是真意，真意不是妄想也不是执着也不是念头，是自然知道。你们千万不要拿西方哲学家的话，说那是直觉！那不是直觉，因为直觉还是意识境界。真土是自然而知的，就是《中庸》所讲的“不勉而中，不思而得”，不要用心就到了，应该怎么样，自己就晓得把握，“调和其间”是这个道理。

“盖离中纳己，其五分之水，即己土也。”有意无意之间就把握住了。“坎中纳戊”，这是纳甲，“其五分之金，即戊土也。举金水二物，而真土在其中矣”，这还是讲理论。“及至戊己二土，会入中央，亦适得五分本数”，在有念与无念之间，拿佛家来讲，空嘛不是空，有嘛不是有，无念怎么是有呢？这是“戊己二土，会入中央”，在中间结合不动了。拿佛家的方式讲，禅宗百丈禅师曾讲的“灵光独耀，迥脱根尘”，就有这个味道。这就是“戊己二土，会入中央”，如如不动。这个时候不管下座不下座，你要离开那个境界也离不开啦，这就是道家讲的工夫来找你。

这个叫做“三家相会，恰圆三五之数”，三家就是神、气、意，后来也叫做精、气、神。因为这个神和气平常合不拢来的，我们这个思想和呼吸两个配不起来的，对不对？人在呼吸，思想也在想，两个各自行动。到要结合时，中间有个媒人黄婆，就是真意，所以要三家结合在一起，结果搞采补的人就把它变成真实事情啦。实际上它只是个形容，要男女双方见面，中间要有个拉线的罢了。所以《参同契》的原文说，“其土遂不离”，真意不动，这个真意是非空非有，即空即有。“二者与之俱”，神与气跟着这个真意也不动了，这个叫做得定。拿佛家来讲就是禅定。真正的“系心一缘”，一心不乱，真得定了。

把精与神修回来

“三五之义，出于河图”，这个道理，这个哲学的法则出在《易经》的河图。河图东南西北四方有黑点白点，“东三南二”，东面三点，南面二点，“木火为侣”，木跟火两个互相为侣。人生的苦境界在这里要搞清楚，你看两夫妻多恩爱啊，但夫妻是木火伴侣，所以结婚一定吵架的。“北一西四，金水为朋”，北方一就是水，西方四属金。“此处但举金水，而不及木火者”，为什么不谈木火两个字呢？“盖以金水为精魄，如人之形。木火为神魂，如人之影。”五行的木属肝，火是心脏。木火就是我们的神魂，金水就是我们的精魄。

魂是看不见的，我们的思想睡着时就变成魂，死后也变成魂，有作用而无形无相，所以没有肉体就看不见了。魄是有作用有形相，像年轻阳气就盛，到了老年精魄都散了，眼神也发白了，但是神魂还没有散。按照《易经》的卦象，这是到了第七变，叫游魂卦。虽然身体还活着，而神魂游于虚无之间，这个灵魂快要到土地那边去了。神魂如人之影，这个影不是我们灯光下的影，是思想上有个影像，等于我们形体上的影子。生命的精魄，精与神是可以修回来的，道家的工夫了不起就在这个地方，这是别家所没有的，是中国文化特殊的地方。

“形动则影随，寸步不离，木火之于金水亦然，精魄既合同而化”，你精神魂魄归到一起而起变化，“神魂亦与之俱妙矣”，只要把神气凝住，念头思想就不必管了，妄念自然没有了，真如正念也自然来了。道家走的是这个路子，而佛家光在那个念上打主意，搞了半天定不下去，因为气抓不住。道家是在神、气上打主意，神气拴住了，等于把情人抓住了，对方就非回来不可。佛家、道家、显教、密宗，各有各的长处，应用之妙在乎一心，就是火候。工夫难做就在火候，火候嘛，只能讲到这里啦！“此金丹造化之妙也”，这还是讲原理，解释原理。

工夫境界的变化

下节讲工夫的境界，我们回到老祖师的原文，“三物相含受，变化状若神”，三样东西合拢来，这个里头变化多啦，神妙不可测。下面把境界告诉我们，千古丹经都明白地说了，自己要做工夫的话，这些句子一辈子随时要看的，那岂止千遍万遍，你慢慢就悟出工夫，悟出道了。“

下有太阳炁，伏蒸须臾间”，到这个时候，下面有朝阳出海那个现象，大地光明起来，整个地球由冷变成暖和了。在佛学四加行就是得煖，在密宗就叫拙火，指真的拙火，不是丹田、海底、肠子发烫叫拙火。这时的得煖境界，刹那之间它就来啦。“先液而后凝”，这个时候变成真液，从头顶下来，佛家叫做甘露灌顶，清凉甘甜的水液从头顶源源而来，所以朱熹有句诗，“为有源头活水来”。这个时候先是液体而后凝结，“号曰黄舆焉”，黄是地，舆是意志，天地玄黄之象，大地黄昏之象，有这个境界。

“岁月将欲讫，毁性伤寿年”，他说这个东西在人体上，是我们生命本来的，不晓得修行的人，年龄到了人性也散了，精神也没有了，一天到晚莫名其妙，“伤寿年”就是要死了。“形体为灰土，状若明窗尘”，死后化为灰尘，你这个肉体坏了，灵魂这个东西就走了，走了像“明窗尘”，形容得很妙。什么叫“明窗尘”？太阳照过窗子时，房间里头本来看不见灰尘的，太阳光一照就看到了，灵魂隐隐约约飞走，像窗尘一样，形容得非常妙。

我们看朱云阳真人的注解，“此节言坎离交会，金丹之法象也。”他说这一节就告诉我们什么是真正做工夫修道。由于别的道书直接写男女交媾，因此有的人就搞错了，把道家变成另外的法门了。其实坎是水，离是火，这个“坎离交会”就是水火相会。火是心中之念头，也就是龙；水就是老虎，这个老虎要下山吃人，做世间男女的欲事，青龙这个念头是把握不住水这个老虎的。

“金水两弦之炁，得真土以含育之，是为三物一家”，调和三家见面，在道家叫做三物一家。三家一结拢来，就要结丹，学佛的人真正得定，叫做入三昧。“其中自生变化之状”，这个中间有种种变化，“而神明不测矣”。身体内部变化了，心理境界上也变化了，变化太大了，所以有人不敢打坐，怕走火入魔。你还有资格走火入魔吗？你本来就是魔嘛！

在这个时候注意啦，“盖前后堤防既已完固，不容丝毫走漏”，但是不要怕，百日筑基，六根不动了，什么境界来都不管了。看见等于没有看见，听见等于没有听见，这个时候不能走漏啊！这个走漏不是指漏丹，是什么漏呢？我们凡夫六根都在漏，眼睛老花看不见，眼神漏完了，耳朵听不见，耳神漏完了。不过，当堤防已完固时，“不容丝毫走漏”，叫做不漏。这个境界完全告诉你了，所以非要反复读不可。

“炉中真炁，自然发生”，炉中就是我们这个身体，锅炉一样。这个时候，什么奇经八脉、三脉七轮自然打通，一下子自然来的。气脉真打通了，骨节变得同婴儿一样柔软，到了身轻如叶的境界。所以说真气发生，气脉才完全打通，现在把秘密给大家讲，这时这个气脉真正通了。

回复纯阳之体后如何

“然后抽坎中之阳，填离中之阴”，离是火，也是心念，离中虚、取坎中一点真阳之，填离中一点真阴，这就成了纯阳之体的乾卦。返本还源，纯阳，光明、清净、圆满。所以到这个时候是真发生，然后是火候工夫了，到那一步自己晓得。火候太过没有用，气会冲出来;如果不够，你就“抽坎中之阳，填离中之阴”。

这个时候怎么办？“北海中太阳真火，熏蒸上腾，须臾之间，离宫真水应之。”老实告诉你就是丹田以下海底的太阳真火，这个拙火发动了。那天讲过，拙火也就是灵热发动。同时上面的真水下来甘露灌顶，很自然的，不要去想它，有一念一动都不是实在的，所以不要动念，这个生命的功能自然来了。

“先时化为白液”，你睁着眼睛自己都晓得这一步，放光啦，道书形容为白液，变成水浆那个颜色；“后乃凝而至坚”，所以水火既济了。密宗修法也告诉你，这一结合变成一个东西，叫丹头一点。可是你不要把它当成一个实际的，但是也不是不实际！你会说，这么说叫我怎么懂？本来你就不懂，你不是神仙，到了神仙境界你就懂啦！“两者交会于黄房”，上下交会在中宫，有交会感，得大乐。“运旋不停，有黄舆之象”，这个里头旋转得厉害，你会知道，你打坐在那里天翻地覆，你会吓死。所以修道要不怕死才行，这个境界，胆子小的就下座了来问老师，那就完了，永远修不成。平常道理已经懂了，这个时候靠自己指挥。

“所谓婴儿姹女齐齐出，却被黄婆引入室也。”这是形容入室很隐蔽，拿现在讲太黄，道家常讲到黄色地方，他说这个时候等于娶老婆的要派车来接那位小姐了。过去是拿轿子来接。接到这位小姐上轿，男女两个入洞房了，有这样一个结合的象征。那完全是洞房花烛夜，金榜题名时，就是人生得意之状，有这个味道。这个时候是婴儿姹女两个见面了，神与气结合，被黄婆引入室，是真意把它结合拢来。这个时候另一种生命在结合后要开始了，你看这个生命多奇妙啊！

“然此两物未交之前”，在两个没有结合没有交媾之前，“当以真意合之”，真意若有若无，以己知之性来引导，稍稍留一点意。说小心留意是修道做工夫的话，做工夫的火候，一个人哪能把意留住！一天到晚胡思乱想，意能留住就差不多了。“两物既交之后”，两夫妻交合以后，“又当以真意守之”，这个就叫定了。“一点阳炁，敛入厚土中，生机转为杀机”，他说到这个时候，要真意守住这点真阳之气，“敛入厚土之中”，凝结了，收敛了，这个时候就算想起妄想，一个念头也起不来了。“生机”是本来生生不已，我们这个思想本来是乱跑，这时要起一个念头起不来，不过“生机”久了也要杀死。

所以道家说，若要人不死先要死个人，并不是叫你真死，是把念头打死。学佛的人打七，“打

得念头死”，念头打死了，“方得法身生”，那个不生不死的法身才起来。这个生命，这个时候“生机转为杀机”，所有念头都死了，“譬若穷冬之际？万物剥落而归根”，就像冬天到来，外界是一片萧瑟的气象，所有的一切生命内敛，“故曰，岁月将欲讫，毁性伤寿年”。这一段朱真人讲得很明白啦，是很重要的修道还丹的工夫。青年同学们听是听了，听了没有用，连我都不懂，我只是讲书的。你们听了不要出去吹，然后又传人家的道，害死人不偿命，将来下地狱去。所以这个不可以骗人，修道不可以未得言得，未证言证，那是大犯禁戒的，在道家叫罪犯天条，不得了的。

第五十一讲

气脉真通时的现象

入定后的变化

乾坤交 大还丹

不死之药

采丹药的方法

小心注意的事

气脉真通时的现象

我们继续看批注，这是很重要的。上次讲到如何是真正的“坎离交会”，道家所谓结丹的现象。不管学佛学道、显教密宗，我们要研究人的生命，超越现实，进而永恒掌握自己的生命，除了这个路线以外，没有第二条路。也许我的观念不一定对，希望大家注意，尽管表达方式不同，如佛教得定，密宗的各种成就，如果分类来说，都有它的道理。但是代表形而上的“性”和形而下的“命”，两个真正地结合为一，返本还源，这个路线是必然而呆板的。这也就是身心结合，精神和生理混合为一的修炼。这等于说真理只有一个，没有差别。道家用中国文化的术语，叫它做“坎离交会结金丹”。

由于道家与密宗的影响，现在很流行讲气脉，气脉怎么样才是真正的通呢？就是前面说的三家会合。许多人是在身上搞感觉状态，认为气走到那里，像虫爬一样，有股东西在动，或者发烧等等是气脉通了，但都不是，那只能叫“凡气通”。这个名称是我创造的，意思就是感觉状态，比普通感觉加强了一些，但不是真正的气脉通。现在这一段很重要，是讲气脉真正通了，就是这个时候，乃至密宗讲所谓中脉，也在这个时候通了。他把这个境界、工夫程序，都在这里告诉了我们。

“初时神入炁中，寂然不动，似乎槁木死灰”，真正得定的那种情形，神进入炁里，像装香肠一样，把肉装进来了。这是比喻，不是很妥当，只表示两个东西混合了。这个神代表我们佛学所讲的心，就是说思想、精神进到里了。是什么呢？不是呼吸的气，不要认为是天台宗的六妙门。拿儒家的观念来讲，打坐数息、随息是治心，就是佛家的调心。因为我们的思想很乱，拿个东西给你把握住，这个不算“神入炁中”。当“神入炁中”时，外面呼吸完全停止了，气脉完全通了。这时的现象是身体感觉没有了，身体的障碍没有了。我们现在都觉得有个我坐在那里，有这个肉体，如果没有感觉这个肉体，呼吸完全宁静，一切的思想寂灭停止了，就连那个灵明知觉之性也清净了，因为气的凝住，神与气两个结合了，也就是“神入炁中”。

“寂然不动”，这个时候清净寂然，佛家的说法是“空”，所有念头一切清净了，内外完全如如不动，这就叫做入定了。依佛家来讲这是正定的一种，这个时候人的外形好像槁木死灰。所以修行用功不到这个程度，都不要谈，那都是大家哄着玩！你恭维我，我恭维你，彼此交相骗，以为修道之人就是这么两句话，骗过去算了。

那么，这个定要用多少时间才会到达呢？不知道！如果你的运气好，应该说是你的善行功德够，就不会遭遇挫折，一路就上来了。假定你的工夫到这个程度，但是善行功德不够的话，还是要出毛病，各种所谓魔障、障碍会磨难你，所以修道人到这个时候屡成屡败。经常到达这个境界还不算难，可是呢，破坏掉了又要再来，再来就是要筑基，重新来过。再来比较快，但是你善行功德没有的话，再度遭遇魔障而失败，却没有机会再来了。这个要特别注意，这个地方是讲工夫的实际境界。

入定后的变化

可是要特别提醒诸位，真正得定如槁木死灰，这个时候要注意了！外形看这个人瘦得不得了，枯槁了！你们可以参考《庄子》、《列子》，其中讲到列子碰到一个人，本事很大能知过去未来，是得了道的。列子就带他回来见老师壶子，那人一看壶子就走了，告诉列子说，你那个师父不行了，没有几天就要死了。列子就告诉壶子，壶子一笑说，我给他看的是一个境界，你明天再带他来。第二次一看，那人说，现在你老师看到我有生气了，有救了。第三次再带他来看，那个人回头就跑，下不了结论，跑掉了。所以，你看我们一般读《庄子》、《列子》，都认为那些是假托比喻的话，其实讲的都是真话，是实际的境界。不过没有人有那些工夫，一般读书人哪里懂得！所以都认为是比喻。到这个境界——“似乎槁木死灰”，这几个字要注意，外行人看到好像那人就要死了。

下面你注意啊！“久之生机复转，一点真炁，希微隐约，滃然上升”，这个定不知要定多长时间，定久了以后，这就真叫气脉通啦！这是再进一层的一阳来复，再进一层的活子时来了，这是真正的活子时。以道家的术语来讲，这一阳来复，一个新的生命重新开始，所谓“生机复转”。本来入定是槁木死灰，现在一点真气，他形容“希微隐约”，这四个字并不是有现象，也并不是看得见摸得着的，也不是感觉得到的，是若有若无之间。这就没有办法了，要靠你的智慧，到那个时候自然会知道。

“滃然上升”，从哪里上升？以现在流行的术语，有印度的瑜珈、密宗等等的翻译，是所谓从海底。在道家古书说，一点真阳从虚无中来。虚无是莫名其妙的空洞之间，空到极点，静到极点，从下面发上来。但是一说下面两个字，你可能会抓到一个肚脐，或抓到一个海底了，那都不对的！不要抓个部位。海底、丹田当然有影响，但不是从这里来，是要静极而来的。老子讲的“致虚极，守静笃……夫物芸芸，各归其根”，就是说要空到极点，静到极点，才会归根复命，恢复自己原有的生命。老子讲得很简单，几句话一个原则，没有讲详细的工夫。

这里所说的，等于批注了老子那一段的工夫。这个时候，“一点真炁，希微隐约，滃然上升”，要注意啊！古文不是随便引用，朱云阳用这个“滃”字，不像现代人写文章，随意用字，写古文一个字下得非常慎重。“滃然上升”有水蒸气的意味，蒙蒙的这样上来，就是密宗所谓得了拙火，慢慢一路自然冲上来。

“有如野马尘埃之状”，年轻同学注意啊！很抱歉，我发现许多年轻同学，不论你们有什么学位，乃至博士可以教书了，中国字都认得了，可是不通。“野马”不是指一匹马，“野马”是什么呢？这是《庄子》第一篇《逍遥游》所提出的名词，“野马也，尘埃也”。所谓“野马”就是佛经上讲的“阳焰”，就是太阳的光影。这个时候阳气上升，万一有人工夫到了这个程度，看到光影上升，不要认为这个就是阳气!这是阳气的投影，它的本身还不是这个。就像是你眼睛不舒服了，揉一下马上所看到的现象，那个不算数的。所以说“如野马尘埃之状”。

“故曰，形体为灰土，状若明窗尘”，所以他说外表这个时候定了，像槁木死灰，没有什么光华，“此为坎离始媾，大药将产之法象”。要注意这个！这个叫做“坎离交媾”，也是形容这个童男童女，阴阳交媾，这是大药将产时的现象。这个大药就是金丹，自己本身生命中有的，经过自己的锻炼，恢复了，得了这个药就长生不死。

乾坤交 大还丹

现在回到《参同契》的原文，“捣冶并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，龙虎声正勤。始文使可修，终竟武乃成。候视加谨密，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，体死亡魂魄。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。”这段原文我们假使拿白话做批注发挥，又是一套了。我觉得古人讲得很好，不需要画蛇添足。像宋代的朱夫子朱熹，研究这个就想批注，一辈子痛苦，因为没有搞通，只好化名来写批注。这是要真正做工夫才能达到的，不是空洞理论。这一节原文我们念过了，下面是朱云阳真人的解释，每一句都有发挥。

“此节言乾坤交媾，还丹之法象也。”注意啊，上一节是“坎离交媾”，是大药将发生的一个现象。坎离两卦，代表了日月，坎卦为月，离卦为日。离卦从哪里来呢？从乾卦来，乾为天；坎卦从坤卦来，坤为地。天地不是有形的天地，是抽象的天地。乾卦是纯阳，乾卦的中爻变成阴爻就是离卦，阳中之阴，所以离卦代表太阳。这太阳中间，拿《易经》的现象上来讲，它有黑点，为阳中之阴。坤卦是纯阴的代表，中爻一变就变成了坎卦。坎为月亮，月亮本身不能发光，要吸收了太阳的光明才发光。我们今天人类社会在地球上，所看到的天地宇宙的光明，是靠日月运行而来的。太阳月亮本身哪里来呢？是宇宙自然有个法则来的，这就叫做天地，卦的现象叫做乾坤。现在他拿这一个法则说明人体就是个小宇宙、小天地。所以，开始结丹的现象叫“坎离相交”，进一步超越这个坎离的境界，就是“大还丹”，也叫“乾坤交媾”，这比“坎离交媾”更进一步了。

“坎离既交会于黄房，抟炼两物，并合为一，养在坤炉之中”，前面刚才讲到坎离相交，神进到里头，念也不动了，那真是一念不生全体现，禅宗有个悟道的偈子就有这两句话：“一念不生全体现，六根才动被云遮。”六根就是眼耳鼻舌身意，要怎样才使他能够不动呢？非要气住脉停不可！气住脉停就是命功，“一念不生全体现”就是性功。拿道家的立场说这两个，结合拢来就是“坎离交会于黄房”。黄房在中宫，在人体来讲正好在脾胃这个部位，心窝以下肚脐以上。这个中间中心点的部位，神气自然凝结了，中宫充满了。大家自己摸摸看，这个部分凹进去，即使你是一个胖子，这里还是能摸到的。如果这一段凹的，就是没有打通。真到了这个时候，打通于“黄房”，还要定下去，还要凝静下去。“抟炼两物”，“抟”，好像揉面粉搓汤圆一样，自己在身体的内部揉这两样东西，在混合，等于画太极图一阴一阳的旋转。“抟炼”这样旋转，要经过多久？经过多少境界？经过多少层次呢？每人不同，就看个人的机缘、个人的身体、个人的功德成就。在内部“抟炼两物，并合为一”，所谓神气凝结了，无中生有，没有实质的东西，但是却有那个作用。凝合在一起了，然后“养在坤炉之中”。

吕纯阳的诗：“一日清闲自在仙，六神和合报平安。丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”就是到达了这个境界。“一日清闲自在仙”，哪里去找神仙呢？人能够做到有一天清闲自在就是神仙了。“六神和合报平安”，眼耳鼻舌身意要能和合，心境都在平安境界中。所以“丹田有宝休寻道”，不要另外去找一个道了。“对境无心莫问禅”，心念也空了。“养在坤炉之中”等于吕纯阳祖师这个诗的境界。这一段很重要的！世界上打坐用工夫真正能够到达这样的，几乎没有。

不死之药

“时节一到，大药便产，所谓水乡铅，只一味是也。”这个时候，一定多久呢？每人都不一定，所谓本身生命产生大药，这个是长生不死之药，不是长生不老之药。根据道家的《黄庭经》，这不是外药，是自己本身有的“内药”，叫做“内丹”。道家所谓“上药三品，神与气精”

，精、气、神真正地结合了，这是长生不死之药。我们为什么会死，因为精是精，气是气，神是神，三样分开不能凝结。凝结拢来，佛学叫“定”，道家不叫“定”叫“凝”。实际上讲“定”是讲原则，“凝”是讲那个现象，两个字各有它的妙用，“凝”比较好。

这个大药也是本身来的，精、气、神在这个时候凝结住了，已经在我们这个身体锅炉中酝酿很久了。所以道家比喻像女人怀胎十月，这个“定”等于怀胎的现象，快要生产了。所谓“水乡铅”，“水乡”又是代语了，所以看丹经道书很麻烦，壬癸水，属于北方坎卦；“铅”也是代语，本来水银的性质很流动，有了铅水银就固定不动了。就是说我们的思想杂乱，妄想多，停不掉，一旦精气、元气凝住了，你要想乱想也想不起来了。你说那不就什么都不知道了吗？实际上什么都知道！但是没有杂念妄想。

张紫阳真人说，“烦恼无由更上心”，你想要想一件痛苦的事，或又生气又烦恼的事，都想不起来了。有人打你几个耳光，吐口水在你脸上，你想自己应该生气，可是没有气了，这个时候就是这样。所谓“水乡铅，只一味是也”，只有这一样东西没有第二样，这个就是“药”。

这个“药”是怎么来的呢？所有丹经道书你去研究完了，只告诉你这个时候会有药来。实际上也用不着讲穿，讲穿了也没有用，到那时自然会知道，是一个东西来了。刚才已经跟大家讲了，我没有道，我是说书的，这不是谦虚，我若有了这个药，已经跑掉了，何必在这里卖嘴巴呢？我是根据学理告诉大家，这个时候只有你自己会知道这个东西来了，这个就是真的到达结丹。

所以你不要去追问，追问也没有用！你打坐连普通的定境都做不到，你懂这个又有什么用呢？拿去吹牛，然后装成自己是一个老师的样子，到处去教人，传一个打坐，传一个口诀，那是在造业啊！不可以这样做！所以你要注意，这里是个大关键，丹经道书不是故意保留的。丹经道书难读，等于读司马迁的《史记》一样，把全部《史记》都融会贯通，你才会懂某个问题在某一篇、某一句已经有了，都已答复了。丹经道书的情形也是这样，他说这个长生不死之大药，就是金丹了。

采丹药的方法

“大药既产，即忙采取。当以真意为媒，回风混合，徐徐从坤炉，升入乾鼎，方得凝而成丹。”这个都讲得很明白。注意啊，你们讲气脉通，中脉打通，通了又怎样？不过像打通一个山路，通了好走路。气脉通了就是这个意思，不过通了以后还有很多修持。“大药既产”，这个东西来了，“即忙采取”，赶快要把握，错过就跑掉了，离开了身体生命，又散之于虚空。如果先动手先用念头去把握，则变成妄想，没有用，要出毛病，会走火入魔，因为用思想硬去想出来是不对的。如何后来把握它呢？它已经升华飞掉了，所以这个重点太难了。“即忙采取”是要像采落果一样，刚好落地就拿到；刚好一个球抛过来就接到了，这是最难的。这种工夫像伍柳派讲“水源清浊”一样，等于夜里睡醒男人阳举或像女人两乳发胀，就要赶快起来打坐！如果慢一下，在床上多赖一下、昏一下，晚一步起来，那就没有用啦！刚醒有那个现象时，赶快起来，一凝定就对了。一次一次，身体越来越好，这是“即忙采取”。我刚才说是比喻，你不要说自己每天都有“大药”，你那个是“小药”，不算数。

所以，“采取”并不是有意去做工夫，有意做工夫都是妄想。那么怎样采取，谁在采取呢？道家的旁门左道法门很多的，我现在就公开把他打破：有些人传你，等于在犯手淫，精快要漏时，在某一个穴道指头一点，把它抠回来，认为那个采回来叫“采药”。我告诉你，你这是想快死呢！越练得好越快死！像这类人到前面，一看便知，一脸乌气，慢慢会练到胸口发闷，后脑发胀，两唇发紫。那等于是闭精的法门，他以为采回来，练到好像无欲了，不是的，男女这两个穴道不能乱用的。这一派好像有本书叫《性命法诀明指》，就是专传这个，危险极了！可是很多人去练，这样修炼的结果，多半会得肝病死，身体好一点的得肺病死，所以采药不是这样采的。

还有些比较正派的，就没有点这个穴道，而是在精要流走的时候用气功，就是“忍精不放”。这也是会出毛病的，经脉会闭塞，久了面黄肌瘦，脑力、记忆力减退，问题也很多。这虽比刚才所讲的旁门好一点，稍稍正了一点点，但还是旁门。所以道家的所谓旁门左道，在《参同契》里就说有千条又万缕，演变下来，变成现在的什么一贯、二贯乃至五贯，以及什么鸭蛋教、同善社等等，甚至国内外各种道门，像修鬼道的、修灵魂的，哎呀！一塌糊涂！

小心注意的事

这个正道，所谓正统道家采药，他都告诉我们了，当以“真意为媒”。这个“真意”是什么意思？想得长生不老之药的人，还会对自己假意吗？诚恳得很呢！自私得很呢！哪里会用假意！这个意思是说，有这个念头就是假意——所谓假意是虚妄的，佛家叫妄想。妄想就是假意，换个名词而已。如果用妄念去练气就通通错了。这个真意就要懂得佛学唯识的第七识，叫意根，很难形容。佛学有个名词叫净念，修净土念佛的叫“念而无念、无念而念”的那个念，就是真意。那属于非空非有，即空即有，并不是妄想。如果你说它动了，赶快采药来，成丹啦！这是你发疯了！保你出毛病，因为这就是妄想。真意是若有若无，不迎不拒，坦然而定，稍稍带一下，两样东西就凝结住了。如果你用妄想一加就有作用，有作用而变成后天就完了。结果你采得红光满面，精神百倍，一身百脉发胀，非发泄不可，不然受不了。而且冲得厉害会令人发疯，真的！那个力量一来大得很！一身都发胀，十个指头都鼓圆，一身都充满了气。你称体重，增加一两公斤也是有的，都是气的关系。

这个“真意为媒”的时候，暂时不能休息，一停那个真意跑掉了。“回风混合”，注意“回风”这两个字，鼻子呼吸没有，身体呼吸也停了，在身体内旋转，真正的胎息，内呼吸起来了，慢慢地，古文是“徐徐从坤炉升入乾鼎”，从下面上升，到头顶这里打开了，中脉通了，升到“乾鼎”。佛像头顶上的一块红色就代表这个，“升入乾鼎，方得凝而成丹”，叫做“乾坤交”，与外面宇宙阴阳交媾了，这个叫做“天元丹”。由人元丹到天元丹，那是要和宇宙相交的。我经常说，这才叫做密宗的真正灌顶，是凝结拢来而成丹，是谓我说天元丹。

可是大家要注意，初学的人，有时候也会觉得头顶发胀，头顶晕，也觉得空了，不过那是高血压！几十年来见了许多学佛学道的，都是三种病死的，脑溢血、心脏病，再不然就是精神分裂。至于因癌症而死的，算是普通的了，算不了什么！年纪大了，身体里头有结块的东西，有些就是癌。但是如果真到了结丹，绝没有血压高，绝没有精神分裂，所以你们自己不要胡乱弄。很多学道或学佛的都是自己把自己搞坏的，尤其是老年人，头昏发胀是不行的，年轻身体衰弱的也是不行的，都会变成精神问题。只有真气上升，自然打开，那个时候你要它下来停住，都停不住的，那是自然打开。打开以后，就如庄子的一句话，“与天地精神相往来”。平时我们说与天地相往来，那是吹的！天地根本不理你，我们想跟它相往来也办不到。到这个时候，你不想跟天地相往来还不行呢！它要来找你与你相往来了。

第五十二讲

还丹后的锻炼

防止泄漏的方法

体内龙吟虎啸

文火武火配合烹药

自身阴阳要调好

阴阳多变化

刚才讲到乾坤交媾的大还丹，到了顶上凝而成丹这一节。

还丹后的锻炼

“故曰捣冶并合之，持入赤色门”，在顶上与天地精神相往来，与天地交媾大还丹。所谓天地大还，回转来，他形容像药店里捣药一样，还要锻炼并合拢来。赤色门就是胸口，天地的精神与我们自己的，下来进赤色门到心中。

“此二句，有吸舐撮闭，无数作用在内”，我们一般练气功做瑜珈术，学密宗道家，“吸”是自然有吸气的作用。我们的鼻子，浑身的毛孔，也有这个作用，好像永远在吸气，把天地之气吸向里面。上面那个境界也在吸天地的精华。“舐”，这个舐就很妙了，道家叫做“无上之密”，过去在道家是不传的，现在我都公开讲。我们当年磕头求呀，求得好痛苦，学了觉得没有什么了不起。我们打坐时，舌抵上颚，这个时候舌头正立起来，在较后位置有个小舌头、喉管这里，就封锁了。鼻子也直接给他封锁，自然抵住了，这是讲气脉通了。所以气脉通了没有，一看他的体形，由这一点就看出来了。这个你们年轻的不要学了，免得去批评这个那个，那很罪过。

喉结之下，密宗叫做喉轮，认为喉轮下面气脉打通后，这个人没有妄想了。道家讲得更严重，这个喉结，尤其男人看得很清楚，我们身上好几个结，大家注意没有？喉结这里一个，心窝子有一个，下面有一个，尤其女性，盆骨那里生孩子要打开的。这三个地方三结，这个结都会打开，打开并不是没有喉结了，喉结照样有，是里面打开了。打开了，道家叫做打通生死玄关。这个生死玄关打通了的人，发言吐语的音声不同了，他可以跳出普通的生死，生死也有办法控制了。有时大家打坐觉得喉轮这里很胀，有时到了这里过不去，像有痰一样，想吐也吐不出来，就是这个关口没有打通。

“撮闭”就是前阴后阴收拢来，闭掉了精门。假使是生过孩子的女性，或者年纪大的，这个时候返老还童，变成少女一样，自然撮闭。这个里头的工夫、境界，“无数作用在内”，那实在太多了。一般人打坐，在某一个境界、某一个程度也偶然碰到这种现象，不要认为有道了，那叫瞎猫撞到死老鼠，靠不住的！因为这个时候要能自己做主才算。“无数作用在内”这一句话，在自己的书上就要圈起来，这里头东西太多，意思跟你讲不完。到这个境界，就是说“天元丹”凝结回来了。

“赤色门，即绛宫乾鼎是也。”绛宫就是心口，由胸口一路起到头顶的气脉都是通的。“药既升鼎，渐凝渐结，又徐徐从乾鼎引下，送归黄庭。”到这个时候，已经两三步来去了，中间如果碰到魔障，断了就断了，又变成凡夫，乃至变成比普通人还惨！如果都不断，“又徐徐从乾鼎引下”，从上面下降，“送归黄庭”，再回到黄庭这个中宫。

防止泄漏的方法

“此时当用固济之法，深之又深，密之又密。直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏。”到这一步更难了，又重新回转来，一上一下就是一升一降，同地球物理一样。像前两天很闷快下雨了，古人的诗“万木无声知雨来”，万木包括了草，夏天的天气闷得连草都不动，一点气流都不动，闷极了，地心的蒸汽要上来了，所以“滃然上升”。地心的蒸汽上来，一冲到上面刚好碰到虚空中有冷气团，冷热一结合，下降就变成雨了。修道也是这样，这个甘露下降时，自己自然会“吸、舐、撮、闭”，不是要你有意去做。所以奇怪就在这里，是你身体这个生命，到那个时候都自然会动起来，自然晓得吸，自然晓得舐。口在这里开了，吃天地的东西，下面自然凑拢来了，前面自然就关闭了。男女都一样，自然的，不要你指挥它，这是生命的功能、本能。

这样“送归黄庭”，到中宫来。此时最难啦！这个时候要能不漏，这并不是指睡梦不遗。“此时当用固济之法”，什么法子他没有讲，总之用方法坚固起，绝不能漏，要六根不动，要六根大定。如果突然告诉你股票大跌了，你当然要下座了，那早漏掉了。这个所谓“固济之法”，“深之又深，密之又密”，封固了六根不动，“直到虚极静笃，一点真阳之炁，方不泄漏”。前面已经讲过，这又是第二层了，所以“九转还丹”，道家就是这样转，并不是说你把气从背下面上来，到前面一转，转了几圈就打通了，那不是的。

“故曰，固塞其际会，务令致完坚。”原文讲固济，就是“固塞其际会”，坚固身体与外际的关系，不交感了，必须使它极坚固，这个时候要闭关了。修行人真正闭关是这个时候，普通人一般讲闭关是没有资格的。“固塞之极”就是六根不漏了，“一阳动于九地之下”，阳气又在下发动，“形如烈火”，这个时候厉害了，密宗翻成“拙火”，也叫“灵力”，显教就是先得四加行的煖。其实佛法的修持都有，显教佛经上都告诉你了，不过一般解释经典的法师不讲工夫，所以批注不同。这个“形如烈火”是煖了，拙火发动了，这股力量冲出来，没有办法叫它静止。

体内龙吟虎啸

“斩关而出，正子时一到，亟当发真火以应之。”这个才叫做“正子时”来了，这里不是“活子时”，是真正自己生命当中的“正子时”，一阳来复，一阳初动。那么，要“发真火以应之”，这就难了。假火是物质之火，我们身上的火在哪里？佛家有时候叫“三昧真火”。“三昧”是定中的境界，这个真火发动了。有些修密宗观想火光，结果观得一身都发烫，以为自己拙火动了，那是很糟糕的，是病相。究竟什么才是真火呢？我首先给大家讲别家的批注你就了解了。《楞严经》上说“性火真空，性空真火”，就是这个东西。所以“真火”就是“真念”，上面不是用真意吗？这个地方叫真火，就是有念无念之间出来的那个火力。这个火力，叫他热力也可以。火力哪里来的呢？你看到打铁的拉风箱，用风去吹动那个火，所以这个时候，有形的来往，就是练气了。

“霎时乾坤阖辟，龙虎交争”，那个境界大得很，整个的下部、头顶都在动，那硬是动！都打开，全身都有震动的现象，山崩地裂一样，怕人得很。胆子小一点的话，在这里就倒了，这叫修逃，赶紧逃避了。很多人打坐有一点境界就吓死了，不敢坐了。“乾坤阖辟”，“阖辟”就是一吸一撮一样，开合很大。“龙虎交争”就是有争战之相。

“便有龙吟虎啸之声”，“龙吟虎啸”，自己内在硬是有龙吟，声音大得很，但是坐在旁边的人不知道。里面的声音如雷，有时脑子像打雷一样，整个的震动了，会吓死你，人都昏了。下面的气也在动，上面又龙吟，这些都是实在境界。现在有些人打打坐，脑后听到煮饭水烧开了一样吱吱叫，那个不算，不过已经不错了。伍柳派的道家叫做“脑后鹫鸣”，这个没有什么了不起，是气脉通过后脑玉枕，没有走通的关系，那个不是“龙吟虎啸”。现在回转来讲“龙吟虎啸”，那就大了，这个时候所谓真火发动，“故曰，炎火张于下，龙虎声正勤”，这是一步一步工夫，他讲到这里又停掉了。所以丹经道书之难懂，他不告诉你；不是不告诉你，是你自己会了，所以下面不讲了。你说他讲了没有？

文火武火配合烹药

“大药初生，用文火以含育之”，这个时候念头要清净，用文火了。文火就是小小的火慢慢地炖。先用文火，再用武火，“方得升腾而出炉”，这个时候才能由下向上走。这中间好像没有答复，但又答复了你，里头很多问题。为什么这些古人所谓祖师们，写到这里好像都很舍不得讲一样？因为很难形容，很难讲！任何一个字下错了都害死人，后人都会执着那个境象，所以不愿把人家教错了路，宁可简化而不宣。不像现代人的着作都是吹牛的，自己还没有三分成就，就讲成十分八分了，都是乱骗人。古人不会的，尤其这些叫做传天地的正道，绝不敢乱来。但是刚才我讲过，你要熟读丹书才懂，因为他散开了，在别的地方已经说了。

“大药既生，用武火以煅炼之，方得结实而归鼎。故曰,始文使可修”，开始用文火烹炼，“终竟武乃成”，到了真阳之炁一动，就要武火来了才成功。“此中火候，不可毫发差殊”，这个火候差一点都不行，难之又难。“当用文而失之于猛，则火太炎矣”，如果该用文火的时候，你用武火来，把它烧焦了。“当用武而失之于弱，则火太冷矣”，应该用武火的时候，你结果用文火，太冷。其实不要说这个，平常大家打坐做工夫修道，也要文武双全的。有时候要动，不一定死坐的，所以我叫你们要运动，太极拳太文火了，有时候要少林拳武火一点。有时候，你该用文火的时候就要静，一动一静之间要能掌握好。印光法师是讲净土宗念佛的，但是他警告后人的话倒蛮对，“动以修身，静以修心”。

“必相其宽猛之宜，调其寒温之节，方能得中。”这个“相”字要当动词来看，不是现象那个“象”。“相”是辅助，他的意思是这个时候，我们要辅助自己的工夫。“宽猛”，拿政治来比方，有时候法网要管理得严，这是猛；有时候要宽大。这“宽猛之宜”，该放松的时候放松，该修整的时候修整。“调其寒温之节”，该冷该热，等于冷气要晓得调整，不然太冷了，得了冷气病也不对。晓得调整，“方能得中”，完全对的时候，就中节了。

“故曰，候视加谨密，审察调寒温。子时从尾闾起火，应复卦，一阳初动，是为天根。”为什么讲子时呢？一阳来复，阳是从下部发生的，“从尾闾起火”，实际上就是从海底、尾闾、会阴穴这个地方发生。“应复卦”，拿《易经》的卦象来讲就叫做复卦，一阳来复。“一阳初动”叫做“天根”，从下面来。我们修道人的性命就是静到极点时从下部动。其实何止修道，每

个人也都是这样，生病就要休息，常常中医、西医都不管这一套了。我看到人家生病，第一个吩咐注意这个问题。有人生病躺在医院快要好时想回家，因为精神好了，性的欲念冲动，要回去玩玩了，都是这样死的。有些病也是那么得的，有些人，我问他怎样得病的，他说不知道。其实就是在做爱时得的，这叫高兴快活的死，就是这个道理。

自身阴阳要调好

修道也是一样，你看普通人精神一旺，欲念跟着来了，即使没有欲念，也漏掉了。所以万人修没有一个人成就的，在这第一关就过不去。这第一关纵然给你守住了，这一步一步的工夫，又来了一阳来复，每一关你都过不去。阳气一来的时候就想阴了，异性相吸，自然的道理。本身的阴阳怎么配合是你的本事，这是智慧功德，否则你就过不去。那么你说，我绝对守戒律，又有问题来了，因为“孤阳不生，孤阴不长”。那你说八九十岁还去结婚配对吗？不是这个，是你本身的阴阳调配，不晓得调配就没有用，那也是孤阳不生，孤阴不长，这个道理非常难了解！

“一阳初动，是为天根”，道书只讲一阳，后面都没有讲,所以一般人看书时只抓住一阳初动，活子时，接下去子丑寅卯一步一步要跟上来的啊。阳有六个，阴也有六个，阴极了阳生，要第二节再上。拿地支来讲，子丑寅卯辰巳是六节，到午时一阴来了。午时以下六节是下半天，所以阳有六爻，阴有六爻。身体也是这样。就拿背脊骨来说，由下面发动，差不多到了胸这里，你们有些打坐做工夫，慢慢腰酸背痛，那不过是第二阳要动以前，因为你这一部分有病，还没有冲过关，所以有腰酸背痛的现象，不是打坐出了毛病。要到“直至六阳纯乎乾”，阳气充满到顶了，“动极而复静矣”，动极就又静了，阳是动是放射，阴是吸收是归纳。

阴阳多变化

“午时从泥丸退火”，到了静态来又下降了，“应姤卦”，姤卦有一阴，天风姤，外卦还是乾卦，乾为天；下卦是巽卦，巽为风。上面五爻是阳的，只有下面一爻阴动，这五阳里头一阴多可贵！等于复卦五阴里头一阳。我常常讲你们不懂《易经》，什么叫阴阳？那个复卦是五女一男一起在孤岛上，孤零零的，永远不晓得回不回得去，这一个男人，五个女人都抢，不晓得多宝贵，那是复卦。姤卦恰恰相反，五个男人在孤岛上，只有一个女人，这五男都在追，物以稀为贵。所以学《易经》要懂得“阳卦多阴，阴卦多阳”，这些道理都是哲学，道理很深。从泥丸宫又下降“应姤卦”，这个“姤”字宋朝人改的，原来就是交媾的“媾”，男女之媾。唐朝以前规规矩矩用“媾”字，宋朝这些理学家很讨厌，专门挂假面具，认为这个字不大好看，就把它改成“姤”了。

“一阴初静，是为月窟”，这个“月窟”实际上是倒转来，上面空了，下面充实。天根是下面空了，阳气向上走，两个颠倒。宋朝有一个有名的邵康节，他讲修道的诗：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”到这个境界时，天根、月窟就是这里所说的，讲天根正是月窟，讲月窟正是天根,说阴的正是阳在里头，讲阳的正是阴的在里头。所以天根从下到上，月窟反而从上到下。“天根月窟闲来往”，上下都打通了，“三十六宫都是春”。

“直至六阴纯乎坤，静极而复动矣”，所以，到了静极纯阴的境界时，静极又阳生了。“故曰，周旋十二节”，“周旋”就是转圆圈，轮回，旋转。“十二节”是十二个节，一年是二十四节气，六阴六阳，一天十二个时辰。“节尽更须亲”，他一节一节完了，一个阶段到一个阶段，修道由一个程序到一个境界，每个境界都不同，所以我讲这是科学的，一步有一步的工夫。“此乾坤大交的法象也”，这是讲乾坤大交的境界。

第五十三讲

顺其自然的锻炼

身心彻底转变

道来时的现象

脱胎换骨之后

顺其自然的锻炼

我们今天继续讲还丹的法象，法象就是说那个情形，当修持用功到达还丹的境界时，是一种什么现象。

“动静相生，循环不息，炼之又炼，日逐抽铅添汞。久之铅尽汞干，阴消阳长，方得变种性为真性，化识神为元神。”上次讲到这个乾坤大交，从顶上下来，并不是说到达这一步是到家了。有些学佛学密宗的，感觉顶上放光，乃至顶门开了，认为这样到家了，那还差得很远！那不过是乾坤交感的开始，还要变化。这个变化用“动静相生，循环不息”八个字形容。有时候身心乃至经脉骨节，每一个细胞都有震动；有时候静下来，感觉身心非常宁静，如此一往一来的循环，并不是伍柳派所讲的从背脊到前面这样转来转去叫循环，那是最粗浅的感受。到乾坤大交时感受到“动静相生”，这个循环是一升一降，有时候是静态，有时候动态。那要经过多少时间呢？不一定了。所以它的原文是“炼之又炼”，是怎么锻炼呢？就是说这个现象要听其自然。

诸位假定将来到达这个境界，记住老子的一句话，“道法自然”，不要做它的主，让它自然。拿佛家在《金刚经》上说的，“凡所有相皆是虚妄”，也就是不执着不要管它。可是怎么样不管它呢？是要看住它不理它；等于皇帝坐在那里不动，满朝的文武百官跪拜举动他都知道而不动。以禅宗讲法，有时候要像主中之主，有些境象是宾中之宾，宾主是有分的。

这些境象还算是外来，不要认为了不起，其中的变化还很多，因此“炼之又炼，日逐抽铅添汞”。汞是水银，流动不拘的，“抽铅”就是把实质的东西空掉。什么是实质？感觉这里有一块，那里有个境界，这些身心上的，要尽量空掉。“添汞”就是流动性，心灵的宁静增一些，这一念知觉的作用，自己做主的，稍微加重些，但仍在静定中。到达这个时候，不要睡眠了，那不是失眠，而是昼夜长明，白天夜里都清醒的，可是没有杂念没有妄想。也不是完全没有睡眠，而是不像普通人固定睡眠多少钟头。也许过了好几天又想睡了，一睡也许睡很久也许睡很短；睡眠时一点梦境都没有，非常宁静地就睡了。

到这个境界还是初步啊！等到“铅尽汞干”，身体内部气机的变化，这些感受没有了，整个身体空灵。“汞干”，妄念杂想也没有了，这个时候“阴消阳长”，身心的阴境界没有了。所谓阴要参考佛学的五阴，上次提到过，就是色受想行识。“色”包括了身体四大，“受想行识”是感觉状态思想等等。这时“阴消阳长”，完全达到禅宗的真正清净无念，不是我们生理上偶然感受的清净无念，真正清净无念是没有身体的感受，也没有心念的感受，整个身心是圆融一体。

身心彻底转变

“方得变种性为真性”，什么是“种性”呢？他引用了佛学的名称，譬如烟灰缸是玻璃做的，有玻璃的性，毛巾是棉纱做的，有棉纱的性。人也是各人个性不同，这个不同的个性叫做种性，是前世带来的种性。明心见性是把种性完全净化了，然后才到达真性的境界。真性就是本来的清净自性，所以说“化识神为元神”。“识神”两个字从佛学变过来的，“元神”是道家名词。佛学的唯识学把心性分成八个识，所谓思想是第六意识，所以你想把后天的思想空了完全清净，做不到，必须要到达“铅尽汞干”这一步，“方得变种性为真性”，经过变化才能把后天的“识神”变成先天的“元神”。

“阴滓尽除，则尸气灭而命根猝断。阳神成象，则凡体死而魂魄俱空。”到这个境界讲得很明白了，这五阴境界“阴滓尽”，成为纯阳的境界。“尸气灭”，肉体上的尸气没有了，我们出的汗和口腔一切的味道，都是尸体的气味。不过现在我们没有死叫做活死人，我们活一百年就是一百年在等死。尸体净化了，身上的所谓寄生的三尸虫也没有了。所以到这个时候，身心的五阴滓子就干净了。后天的命根“猝断”，一下子断了，断了不是没有命了，是后天生死的这个命根断了。

“阳神成象”，成为纯阳之体，这个“阳神”不是道书上画的，出来一个婴儿，那是想象的境界，实际上那还是独影境界。你们看《楞严经》就知道，叫做“法尘分别影事”，是一个意识投影，没有思想。因为人有我相我见，这个我相我见在清净的时候的一种投影，叫做阴神。

那么“阳神”是什么东西呢？是不是身外有身呢？可以有，但是真正的阳神不一定有身。这一步工夫要到时候才知道，现在只告诉大家一句，不一定有身，也可以有身。道家一句话形容，“散而为炁，聚而成形”。一念要它有身就有身，要它空就空，所以真空妙有，妙有真空，到这个境界才是“阳神成象”。“则凡体死”，于是我们凡夫的这个身心性命死了，“魂魄俱空”，凡夫生命的魂魄都空了，也就是心理精神的灵魂，与肉体四大的精力的魄空了。

“故曰，气索命将绝，体死亡魂魄”，修道到达这个境界时，智慧不够、定力不够、魄力不够的人，就有“气索”之象，好像自己断了气要死了，自己都吓住了。所以如果不是真正有道之士，往往在这里失败了，这个是“气索命将绝”。所以有时候觉得是入定，其实是昏沉；有时觉得空，有时觉得像是死亡，其中的界限，阴阳之差别就在于智能的抉择。“体死亡魂魄”，这个肉体凡躯空掉了，魂魄在交换。

道来时的现象

朱云阳祖师形容，“关尹子所谓一息不存，道将来契，正此时也。”关尹子是老子的第一个徒弟，当时老子骑青牛出函谷关到西域去，就是现在所讲的丝路。他要出关时是偷跑的，也买不起马，骑了一条青牛。关尹子是函谷关的官员，早晨起来向东方看见有紫气东来的瑞相，知道今天定有圣人过关。结果看到一个老头子，眉毛胡子头发都白了，骑的青牛也不肥，也没有出境证，他就把老子扣留了。老子为他写了一部《道德经》。关尹子得了这一部书，也没有辞职就走了，去修道了。在后来关尹子的道书中讲，“一息不存，道将来契”，一呼一吸叫做一息，一息不存，断了气一样!他说这个时候道才来，契就是契合。到了真空的境界，杂念自然也空了，自己的呼吸停掉了，就像死掉一样，这时拿鸡毛或很薄的纸，放在鼻孔下都不会动。朱云阳批注“正此时也”，他说关尹子讲的这两句话，就是描写“道将来契”时候的境界。

这一段是乾坤大交，上面坎离相交讲过了，修道到这个境界还早得很呢！现在的人有一点工夫就不得了啦，好像马上变成圣人了，我讲那是“剩”人，多余的那个剩。我觉得学佛修道先要学做人，以儒家的东西为基础。儒家注重敬，而得少为足，一点工夫一点见解就自满了，这是不敬，对自己不尊重。不敬的人就不会谦虚，敬谦是连着的。

“至于伏炼久久，绝后再苏，心死神活，而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。”这一段学佛的朋友要注意，好像道家与佛家不同，其实是一样的。佛在《楞严经》上有几句话，“脱黏内伏”，脱开了，解脱了，“伏归元真”，归到一切都没有了，静下来了，“发本明耀”，才能够明心见性。有些青年同学喜欢参禅，禅宗不是随便谈的，也是要真工夫的，到达这个时候明心见性，自性的曙光才流露出来，也就是道家这一段。这里所引用的，多半也掺杂了佛家的语句。“伏炼久久”，伏归元真锻炼，所谓锻炼就是修持，再修下去，“绝后再苏”，大死一番，

这个阶段人就像死了一样。所以这个时候需要闭关，闭关就是任何外缘都断绝了。“心死神活”，凡夫的妄想心死掉了，一切欲望求名求利的各种心思都没有了，男女饮食这些凡夫俗念，也统统死光了。先天的元神比后天的心神还要灵敏，无所不知无所不晓，这就是“心死神活”的情形。

这个时候，我们这个父母所生的躯体当然没有死，但是每个细胞都变化了，整个脱胎换骨，这时的躯体就叫做鼎。“而鼎中之丹圆满，光明塞乎太虚矣。”所谓精气神都改变了，怎么讲法呢？大概就是这样吧！反正我不是神仙，也不知道，只好根据字面来讲。这个所谓“丹”并不是有形的，说它无形嘛，它有这个作用，硬是像有个东西，看不见摸不着。你说它空啊，它是有！你说它有，它又是空的！这是真实的“丹”的境界。完全圆满了，“光明塞乎太虚矣”，也不是有相的光明，但是也不是无相的光明，所以一讲空啊有啊都不对了，连老子也讲不清楚，佛也讲不清楚，只好说不可说不可说，不可思议。最后也只好如此了。这个时候真空妙有，妙有真空，落到一边都不对；只好说中道，可是你拿到一个中道又错了。

所以他下面说，“岂非色转更为紫，赫然称还丹乎”，这两句是《参同契》的原文，他说这个时候，颜色转变了，并不是真的紫色。我们晓得颜色到了最高是变紫，紫过了就变黑。红橙黄绿蓝靛紫到了最后，又变成黑，黑尽又变白了。所以讲到奇门遁甲，讲到九宫的变化，有一派学阴阳看风水的叫做看紫白，一白二黑三碧四绿等等，紫就是代表最高的阳九之数。“赫然称还丹乎”，“赫然”这两个字形容阳气，古人所谓“至阳赫赫”，赫赫是光明，太强烈了，你看到都要害怕的；“至阴肃肃”是古文形容阴境界，到了真正的阴境界也是非常庄严的气象。所以至阴至阳都是了不起，不过两个感受的境界不同。这个形容词不能乱下的，所以这个时候“赫然还丹”。

下面讲“金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹。色转紫者，取水火二炁，煅炼而成也”。这两句话是解释魏伯阳的原文，道家为什么称为九转还丹？许多元明以后的道家，把九转还丹只抓住一个“九”，打坐从背上通前面，转了九圈了。学《易经》就晓得，“九”是阳数之极，还丹并不一定转九次，阳极是转到了纯阳的境界，回到本位叫还丹。现在他解释什么叫还丹，“金丹本乾家所出，还归于乾，故称还丹”，“乾”字代表宇宙代表性命本体，我们修道练出来的自性光明，这个丹不是你修得来的，而是我们生命本来有的，因为被后天的欲望、烦恼、妄想遮盖，所以要修道，把这些后天污染清除，自性生命的本有就出来了，叫做还丹。

“色转紫者”，是颜色到了最高的变化，“取水火二炁”，水火是代表乾坤，也可以代表有形或无形的，我们讲过很多次了，“二炁”不是空气的气，也不是呼吸气，是生命上两种互相对立的那个能，等于我们身体上有气有血，有红血球也有白血球，一切都是对立的。这是把“水火二炁”“煅炼而成也”。

他又解释“还丹有气无质”，他现在又用这个“气”了。这是后世印书的方便，应该还是用刚才那个“炁”字。这个“气”是后来的人用的，容易看成有形象的气，而“炁”是中国文化原始的火谓之炁，那是一种生命的能，不是这个呼吸的空气的气。所谓还丹这个作用有气而无质，并不是有个东西。“不啻如一丸之粉，一匕之刀圭，而其变化若神”，一匕就是中药店里竹片削成的小片，挑眼药用的。刀圭就是药店里用的刀，把药挑在上面。还丹就像一颗药一样吃下去，整个身心内外变了。“而其变化若神”，这个变化神妙不可测，是不能想象的，必须要修持到了才知道。

脱胎换骨之后

“已如此，从此脱胎换鼎，再造乾坤，子又生孙，神化不测”，他说修道到了这一步境界乾坤大交的时候，整个身心都变化了，不是父母所生的这个身体了，外表还是一样，内部整个都变了。所以“从此脱胎换鼎，再造乾坤”，这个生命已经在自己的手里有把握了，不需要经过死后再投胎了。但是还要练，一次一次还要练，还多呢！到了这一步，我们这个肉体生命可以说升华到了神仙境界了。虽是神仙境界还要锻炼，“子又生孙”，就是一个生一个重重不尽。这不是说神仙又可以结婚生子又生孙，而是自己的生命不要经过两性关系，就可以不断地源源而来生生不已了。

“过此以往，未之或知矣”，所谓神仙修到这里，他告诉我们过了这个境界，下面还有工夫他都不知道了。这是他不愿意说，下面还有事，不是没有事，不过道书最高明的只说到这里。文字的原文意你要弄清楚，不要认为看懂了，他说“过此以往”，是过了境界后面还有；要再向前走，“未之”是还没有到，“或知矣”，不可以推测或者说知道了。说知道那你是假想，不要去假想。“未之”的“之”字就是“到”，古文这个“之”同“到”是通用的，学过《易经》就晓得。《易经》有个名称叫“卦之”，这个卦变成那个卦叫做“卦之”。现在有些年轻人学《易经》，学了以后也着书，里头写了一大堆，“卦之”他也不懂，然后说这个字错了，把它改了，改得一塌糊涂！“卦之”是个名词，譬如由乾卦变成坎卦就是“乾之坎”，之者到也，变到那里去叫“之”。所以古文里头有时候这个“之”字不是虚字。“未之或知矣”是说还没有到，你不要随便去推测，不要去假想，不要乱想。

下面他又回到上面，“岂非粉提以一丸，刀圭最为神乎。刀者水中之金也”，他又把中药用的器具，拿到道家做比喻，刀是什么？水中金，金又生水，水中有金，这是地球上物理的现象。这里讲水中金变化出来，水代表流动性的东西。流动性的这个念头静止了，那个澄清之谓水，金代表了本性，念头澄清了，自己本性杂念不起了。“圭者戊己二土也”，这个“圭”字，就是古人见皇帝的时候拿的朝笏，以前讲过，土做的，后来有玉做的。道家经常用拆字的，圭是

两个土，戊己二土的作用。我们现在第六意识的意也是土；达到一念不生，灵明自在无所不知，那个也是土。

“可见彻始彻终，只取金水土，三物变化，而成还丹耳。”他说可见修道的境界从头到尾，只有金水土，就是精气神，也就是神气意。这三种东西自己给自己锻炼过来，变成还丹。

“崔公入药镜云，饮刀圭，窥天巧”，崔公是古代一个神仙，他着有丹经叫做《入药镜》，是道家最有名的一篇文章，是讲如何修长生不老之药。崔公说“饮刀圭，窥天巧”，得到了这个东西，就可以看见天地的奥秘。“吕祖沁园春云”，吕纯阳作的《沁园春》词里说，“当时自饮刀圭，又谁信，无中产就儿”，他说我当时到了这步工夫，这个药自己身上得到的，修成功药吞下去以后，谁能够了解我一个男人，里头又生个孩子出来呢？这就是生命重生的意思。所以道书上画的，打坐肚子里有个儿子，这些都是比喻的话，是说这个生命的重生，是自己有把握的，不必靠转胎过来的意思。

下面还有几句，我们大概念过去，“此章，全露还丹法象”，它完全透露“系伏食卷中，大关键处”，是修道最重要的。“初言两物相交，则伏炁于坤炉而产药。继言一阳初动，则凝神于乾鼎而成丹。前两节，总是金丹作用，后一节，方是还丹作用。”所以，“入药镜云，产在坤，种在乾。悟真篇云，依他坤位生成体，种在乾家交感宫，皆本诸此章”。这个都是说明这个境界的，道家是直接讲修持的工夫境界。

天晴于2012-4-4整理校对完毕

QQ:644638909

《我说参同契》下册

第五十四讲

还丹名义章第十五

水火交感还丹

火在下 水在上

交感变化

水火本是一家

生克变化 工夫过程

还丹名义章第十五

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

吾不敢虚说，仿效圣人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。

水火交感还丹

这一章叫做“还丹名义章”，“此章结言还丹名义”，为什么叫还丹？“不外水火之性情也”，就是后天自己的性情。“性情”这两个字出于《礼记》，我们上古就有。心性之说来自佛学，不过我们上古文化，也用到心，但是把生命重点分成两个部分，一个是性，人性、本性；一个是情，等于后来佛学讲的心，妄想的心，就是我们所谓七情六欲。七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，这也有些不同讲法。六欲呢？是佛学后来加上的，《礼记》里面没有提到，固有文化里头没有，是印度文化过来的。所谓六欲，就是色、声、香、味、触、法。古代讲“性情”这两个字就包含一切了。

“推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。”我想如果照原文慢慢研究，不如直接看他的注解，反正注解里头有重叠提到原文。

“此节，言水火交感。虽变，而不失其常也。”这个水火交感，我们已经讲过好多次。水火交感就是坎离交，水是坎卦，火是离卦，清净的谓之水，燥炎的就是火。在人体上，水是属于肾部，火是心部。所以中国医书讲，人老睡眠就少，因为心肾不交。婴儿生下来大概睡眠十六个钟头，慢慢变成十二个，儿童总要十个钟头，至少八九个钟头睡觉。越老了睡眠就越少，老了就睡不着。我们常常讲，人老有几个相反的现象：哭起来没有眼泪，笑起来眼泪就出来了；现在的事情告诉他马上就忘记了，小时候的事情都会记得；坐着就睡觉，躺下去睡不着。人老了很多古怪的事情，都是相反的。医学的道理，心肾不交就是水火不交了。道家有个办法，不管老年、中年或是少年，失眠时，把身体蜷起来睡，变成婴儿状态，两个脚缩拢来，两手也抱起来，容易睡着，这是勉强使心肾的气交。“交”就是连起来接上电了，这样可以睡着。

火在下 水在上

老年人气向下面走，所以多屁，气漏得多了。神向上面跑，气向下面走，所以年老前列腺也容易出毛病，屙尿答答滴了，不是直线地向前面冲出去的，也是因为心肾不交，水火不调。心肾不交是中气没有了，因为上下的气拉开了。所以到临死的时候，上面出气，下面也出气，放屁大小便一起来，一刹那间就完了，上下脱开了。所以我们这个卦象也叫“互卦”，彼此挂钩一样互相挂着。我们人体的水火二气，在身体健康时，火在下，水在上，头脑是冷静的。血压高是下面气虚了，就像婴儿吃牛奶的胶奶瓶，你把牛奶装一半，把这个瓶下面捏扁没有气了，这

个奶就到上面来了；下面一放松，牛奶就降下来了。所以下元的气充实时，血压自然降下来了。所以这个水火交感，是火在下时阳气充足，上面头脑才清净。

修道到了元气在下充实，上面头脑清凉，不论佛家、道家，所谓上面玉液还丹，清凉甜味的口水就经常有。人老口干没有水，所以有许多老年人变成哈巴狗一样，嘴巴张开看电视，看东西时嘴跟眼睛也同时张开，像花一样张开了。你看花要谢的时候，就张开得很大。这些好像是笑话，由这个笑话，你了解了自己，晓得调养身体。所以水火要交感，交感就是要上下颠倒过来。你感觉夏天不怕热，冬天不怕冷，自以为有工夫，寒暑不分，那是不对的。所以要懂得《易经》的道理：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”得道的人就要有那么伟大。

当年我们在四川很有意思，有一位四川老先生的《易经》学问很高明，未卜先知，很多达官贵人、名流学者都跟他学。我找了四川几位非常有名的老前辈，所谓五老七贤之流，介绍我去见他，结果他不教我。为什么？他说“易学在蜀”，让四川的朋友都会了，再教你外省人。我说我不学了，凭你这句话说明你没有学问，你教我我也不学了。后来他们讲这是玩笑话啊！他跟我也交往了，但是他讲《易经》我就不来听。后来他讲《易经》也提到这个圣人境界，我就给他吹起来，我说你懂不懂修道？只会讲“与天地合其德，与日月合其明”，这种境界我都到了的。他说，你可以？那很不得了啊！我说不但我到了，你也到了，大家都到了，都是圣人。我说你根本讲错了，圣人也是人，人个个是圣人，尧舜是人，个个也可以成尧舜，这是理学家的话，我一点都不吹牛啊。《易经》这个地方，我花三天工夫才把这几句话读通，我完全到了。他说，那你讲！

我说，我从来没有把天当成地，也没有把地当成天，我哪样不是“与天地合其德”啊！“与日月合其明”，我没有把夜里当白天，也没有把白天当夜里，所以天亮了我起来，夜里就该睡觉。“与四时合其序”，我说夏天我也不穿皮袍，冬天我决不会穿汗衫，冷了就多穿，热了就少穿。“与鬼神合其吉凶”，那个鬼的地方我也怕，凶的地方我不来。我说，很平凡的事，你为什么把它讲得那么伟大呢？最伟大就是最平凡，“道法自然”，违反自然都不对。即使你到了可以违反自然，你的生活行为还要和普通人一样的自然，那就是道了！即使不是圣人，也是剩下来的“剩人”了。圣人跟“剩人”差不多的，你千万不要把自己变成一个圣人的样子，那是世界上最愚蠢的人。

交感变化

现在我们回头再说所谓水火交感，这个中间有变化的。刚才讲到火一定在下，但不是发烫，也不是发热，也不是说手发烫可以给你治病，这种花样多得很。好几个朋友，当年给人家治病，最后治了半天，自己也治倒了。这个是像充电一样，是有限的，因为你不是真的有道啊。偶然小病可以帮忙帮忙，大病是绝对不灵，这样给人家治得好吗？我“未之见也”！

道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊!所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫做灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的朋友都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的！

大陆当年有些吃鸦片的人，政府禁烟，抓住了要关起来，所以不敢抽啦，就把鸦片烟膏放在肚脐上，效果差不多。肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

“虽变而不失其常也”，变化过程当中，能变化的那个道体不变，那个是常，是本性，这是先讲一个原则。“盖丹道之要，不外一水一火”，所以修性命之道的要点就是一水一火。拿我们人的生命来讲，譬如我们思想就是火，人的生命都被这个不断的思想情绪烧光了。什么是水呢？宁静没有思想了，气沉，神凝气聚，那个境界就是水。清净就是水，躁动的则是火。

我们讲这个水火的道理，有一个故事。唐朝有一个老和尚，真正得道的，叫鸟窠禅师。他没有庙子，在大树上面盖个草棚，像鸟窝一样，他就住在那里，打坐、睡觉都在那里。这棵树在杭州一个山顶上，下面是个悬崖，虽然不太高，人如果掉下去，虽然不死也要重伤的。那时出名的诗人白居易做杭州的太守，杭州西湖有一条堤叫“白堤”，就是白居易时候修的。白居易听到这个鸟窠禅师很有道，就去访他，看见老和尚住在树上面，他说，老师父，你住在这里太危险了！老和尚说，太守，我一点也不危险，你才危险。白居易就问他，弟子位镇江山，有何危险呢？鸟窠禅师讲，太守你“薪火相交，识性不停，得非险乎”？他说白居易文章好诗也好，做官天天都在用脑筋，这就是心火相煎，念识不停，这样太危险了，生命要烧干的呀！因为心念就是火。白居易一听，有道理，再问鸟窠禅师，师父啊，佛法太麻烦了，有没有简单一条路一个方法？鸟窠禅师说，“诸恶莫作，众善奉行”。以白居易的学问，一听就说，师父，这两

句话三岁小孩都知道。鸟窠禅师说，“三岁小孩都知道，百岁老翁行不得”，人活到一百岁也做不到。

这一段故事就是说明，水代表身心清净那个境界，火代表念识奔驰，就是我们心头的思想念头。

水火本是一家

“水火本出一原，后分两物”，所谓静的与动的两种状态，根源本是一个，但是我们一般人，头脑身心都不能清净，天天都在后天的虚火里头烧，结果把动静本来是一个源头的，分成了两路。

“乾中一阳，走入坤宫成坎，坎中有太阳真火。坤中一阴，转入乾宫成离，离中有太阴真水。”这个同中国医学有关系啦！“乾中一阳”，乾代表我们生命的本身，其中那一点阳能走人坤宫成坎。到了我们身体内部，到了下部坤宫，成坎，坎就是中医所讲的肾；肾不是指两个腰子，是肾上腺等各种荷尔蒙系统。在我们生命之中，阳发动在下部，发动时，男女两性欲念来了，佛家来讲这叫欲界。其实欲的本身不是罪过，配上思想念头就坏了。欲是“乾中一阳”来的，生命的火力发动，本来并没有欲，是好的能量，譬如婴儿就是这个样子。

“坎中有太阳真火”，这个是生命能，可是一般凡夫当太阳真火一发动时，男性就是阳举，女性也有感到冲动的状态，一加上欲念的习惯，就走漏了，变坏了。如果太阳真火能累积起来，就是长生不死的一味重要的药，这是讲阳，变成这个样子。

阴方面呢？“坤中一阴”，就是我们的下部由于阳发动了，又重新归到宁静。它像这个地球的气候一样，夏天吸收太阳的热能，地心热气上升，碰到凉气变成雨下来，我们身体变化也是这样。所以，“坤中一阴，转入乾宫成离”，这个气向上走，进入上面的乾宫变成离，离卦中间一爻是阴，所以说“离中有太阴真水”。这是脑下垂体的荷尔蒙，是人最重要的。老年修道的人，有口水源源而来，是太阴真水，这是玉液还丹长生不死之药。

“水火二炁，互藏其根”，这种现象的根本在哪里看不出来，工夫到那里你自然体会到了。“化化不穷，五行全具其中”，是生生不已的，这是第二套的工夫，第二重的投影，也就是开始修道的基本道理。它变化作用，由上下降，由下上升，所以大家打坐，也是健康长寿之道，一打坐就宁静，宁静就休息了。生命都是自己用得太多、太快，把生命用完了，多休息总慢点死吧！打坐的效果就是这个道理嘛！打坐时身上气动起来了，你不要跟它晃动，晃动是你下意识在跟它动。有时还打起太极拳来，有些人说是打神拳，你不准它动，它就不动了。有时自己又结手印了，都在那里发神经!如果心境宁静，不管身体怎么变化，一概不理，就是正定。下意识有个正定，又不对了。空灵也不管，也不管这些动的现象，自然会回归到静，就会正常，那就“化化不穷”，变化就出来了。

所以定是个好事，不要去导引它，也不要故意去空它，两个腿一盘，眼睛一闭本来就定了，你何必要去加一个定呢？佛菩萨告诉你不增不减，你坐在那里又增又减，定就是定，就怕你不能真定。所以你感觉哪里动，就是没有到达定的境界。你是下意识在想，自己检查不出来，你真能把下意识检查出来就成功了。所以要知道这个变化，下意识真宁静到极点，水火的变化自然而来。道书上讲了那么多，看过了就算了，一懂便休，就把它丢开了。真做工夫也不管道，也不管佛，只记住老子一句话——“道法自然”。这是生命本有的，不是你修出来的，它本来会来的。所以他说“化化不穷，五行全具其中”，就是我们这个肉体生命，金、木、水、火、土五行变化自然，每一步都有了。

生克变化 工夫过程

“盖水能生木，木能生火，火能生土，土能生金，金转生水，左旋一周而相生，便是河图顺数。”五行相生，生生不已的道理叫做左旋，同这个天体一样。天道左旋，地道右旋，两个的转动相反，所以星球与星球之间不会撞上。我们古人已经晓得天道左旋地道右旋，现在科学证明也是如此。所以这个“左旋一周而相生”，在《易经》、《河图洛书》上是顺数，天一生水、地二生火等等。

但是我们老祖宗早就晓得，天地之间一切是阴阳相对的，有生必有克，永远是矛盾的，有生就有死。你看五行相克很有意思，是隔位相克，隔过一位就跟你对立起来，这个道理是什么？是人生了儿子，儿子又生了儿子，儿子再生儿子，生生不已，就是顺生。这个生里头就有克，我们生了儿了，儿子又生了儿子，那个叫孙子了，孙子一长大，祖父就要死掉，隔位就相克了。天底下就是那么回事，隔位相克啊！“火能克金，金能克木，木能克土，土能克水，水转克火，右旋一周而相克，便是洛书逆数”，这是讲《易经》、《河洛理数》了，现在不是讲专题，只是说相克的道理，右旋谓克。文王的八卦是洛书的法则，洛书是后天的用，伏羲的八卦是先天的法则。所以“一顺一逆，一生一克，而五行之千变万化，总不出其范围”。

有人说修道做工夫，讲那么多理论干什么？老师！我很笨，我不愿意学理论，我也懒得看书，做工夫就到了。我告诉你，不要说你做一辈子工夫，十辈子也不会到，理不通决不会到。最后“了道”是理，是智慧啊！以为死做工夫就会到，到了也是个外道。所以这里才把道理讲了这么多，非常非常的重要。譬如你做工夫，懂得生克变化，工夫进步就非常对。有些人打坐，难得碰到好境况，但是下一步就不好啦！今天精神百倍，下一步就没精神想睡了。其实两样都对，一阴一阳之谓道，一生一克是变化，那个不变的道体没有动，你跟着它自然地变化就是了。

所谓九转还丹，变化到极点，最后不变，就懂得了。

所以今天坐得好，明天也坐好，后天也想坐好，好的都归你，不好的都归我吗？没这个道理啊！有阴就有阳，有天亮就有天黑，黑暗也是天哦！亮的也是天，天地的黑暗同这个虚空没有关系的。黑暗有黑暗的可爱啊！大家都是喜欢白天的可爱，其实黑暗更可爱！我昨天看到古书上说，古人说做鬼不错呀，有人问做鬼有什么不错？去了就回不来的呀!他说，假使错的话，有些人就会跑回来啦！这个话很好笑，可是很有意思。

第五十五讲

回到真阳即还丹

天一生水与人体

气血要调和

修道与日月法则符合

现在继续上次还没有讲完的理论，“故曰，推广五行数，较约而不烦”，这是他解释原文。我们了解了五行，天地宇宙自然的规律，就把还丹的理论同事实搞清楚了。《河图洛书》是一件比较麻烦的事，在座许多朋友没有搞得清楚的，我们大概提一下，不深入了，深入起来是专门的课题。河图上面很多白点与黑点，白点代表阳，黑点代表阴。

回到真阳即还丹

“天一生水”，这个天地形成，开始是液体，由液体慢慢转成固体，后来西方哲学观点也如此。古文的“天”字，并不是代表这个天体，一个“天”字是许多种代号，这里“天一生水”代表的是自然物理的。这个宇宙的开始只有水，是第一个现象，不是说它的功能就是水。这功能一发动就变成液体，所以“天一生水，地六成之，地二生火，天七成之”，这个数理同西洋的数理哲学又不同，不过有一点相同的是，万物皆生于一。由一生二，二生三，三生万物，这个老子早就提出来了。

万物皆生于一，一以前是个什么？一以前是个零，数理

上这个零代表没有，也代表了无穷、无限，代表了不可知的，有太多太多，无量无边，无法代表，所以都用零代表。这个零叫它“无”可以，叫它“有”也可以，因为零是不可知之数。那么由零，由这没有的东西第一发动就是一。宇宙只有这个一，没有二。一加一是二，再加一就是三。一的本身已经包含有二，有一就有相对的，相对就是二，有相对有二，已经有三在里面了。这个数理哲学，在上古已经很发达，现在大概介绍一下，只引用“天一生水”，宇宙来源的这个液体。

“水本真阳，落在北方太阴之中，所以水反属阴。”这个水从哪里来的？这个“有”从哪里来的？这宇宙第一滴水从哪里来？也就是说先有鸡先有蛋？假定说先有蛋，蛋从哪里来？真空中变成妙有，怎么变出来？这个问题研究起来多了，不扯得太远了。这个水，本来不是这个液体，它是个“能”，能不是这个水。所谓真空形成了妙有，它原始能是个圆圈，是个零。拿中国旧的科学与哲学观念，给它一个代号叫做阳。水属阴的，是有形的，后天形而下属于阴，在先天就是形而上的，它本来无中生有，所以是“水本真阳”。一落到北方，北方代表阴，南方代表阳。“落在北方太阴之中”最阴的地方，这个本就起一个转折了，由真空变成妙有，因此有形的水，阴阳家认为属于阴。有形的水未形成以前是没有的，这水干了以后又回到本来，就是还丹，还回真阳。

这个虽然是理论，不要认为理论不相干，修道家讲还丹，理就是事，理通了就会形成事，理跟事本来不分。我们有一个原则要把握，也就是我常常说的，天地间有许多事情找不出道理来，这种事情很多。有时有些道理在理论上成立的，事实上行不通。你说理论跟事实应该是两回事，不是的，是一回事。比方牛顿发现了地心引力，苹果不是为了牛顿而掉下来，早就掉下来了，不过因为他的灵感才发现地心引力的。同样道理，看烧开水就发明了蒸汽机，烧开水的蒸汽不是为了他要发明蒸汽机才有的。所以有其事不懂其理，是我们的学问不够，没有到。有其理而没有这件事，是我们的经验不够，姑且保留，不要随便下断语。这就是科学精神，尽量保持一点存疑态度，再来求证。现在他是用我们旧的科学与哲学理论说的，先把这个知识保留。

《河图洛书》刚才提到，天一生水，地六成之，地二生火，天七成之。成就是接受，这是《河图洛书》的数理科学。“地二生火，火本真阴”，二就是阴，相对的，相对属于阴，绝对属于阳。地是属于阴的，它本身会发起一种热能。地怎么发起热能？我们现在了解地的热能是吸收太阳能来的，是经过两重手续，“地二生火”，这种热能在《易经》数理上是真阴不属阳，因为这个火是后天的火。“升在南方太阳之位，所以火反属阳。”形成物质以前是能，当它变成物质以后，这个能变换了现象，反而属阳，代号叫真阳。

天一生水与人体

那么他讲了半天，跟我们修道有什么相干？问题就在这里，所谓还丹是将我们后天这个肉体生命，修到“天一生水”。先要向诸位声明，我并不认为今天的科学完全对，还不敢说。因为科学随时在进步，它今天的定律，会被明天新的发现推翻，所以科学下不了定论。因此我只是借用现在的科学知识来说，生命的青春活力最重要是脑下垂体，它刺激荷尔蒙的源源产生，一旦萎缩，人就衰老。所以道家修炼玉液还丹，真修得好时，嘴里永远是清凉的口水。这个玉液还丹，其实就是脑下垂体荷尔蒙的分泌，一直下来到全身，刺激到下部去。所谓肾上腺，性腺，就是“天一生水”来了。所以人老了，如果“天一生水”不生长，这一点水用完就完了。

譬如《黄帝内经》上说，“女子二七天癸至”，“壬癸”都是水，壬水是水的原素，还没有形成水，所以叫能；癸水就是形成了物质的水。所以虽同为水，但不同。天一之水就是讲脑下垂体的荷尔蒙，是后天的，由它下降就变成男女的精液，这就是癸水了。所以“天一生水”，在上面的还属于阳水，真阳之水到了下面变成实质的，“落在北方太阴之中”，在人体来说北方就是胃下面一直到肚子。“北方太阴”这个代号，在我们这个后天形体来讲，引用瑜珈、密宗说法就是海底。在古代来讲就是会阴穴，是太阴所在。等于下雨一样，因地气上升，碰到冷空气成雨。“天一生水”是雨下来了，雨下到地面又归到大海里去，所以水这样变成阴了。

“地二生火”，现在讲有形的后天生命的真阳之气。阳气靠哪里来呢？下部来的，由阴极而发生这个阳，一个变化一个转折，这个热能跟地球一样，热到极点，阳气慢慢就上升了。夏天的井水是凉的，地心里凉，地下的阳能向外散发，所以夏天大家的胃口都不太好，饭也吃不下，夏天不敢吃火锅吧！因为消化力没那么强；到了冬天你们摸那个井水，是温的，外面是冰的，我们身体也是一样。所以冬天的胃就火力强，外面觉得冷，影响气候的是温度，物理世界这个气候的温度，即使是同一个都市，东西南北也有差别。还有个最重要的，是本身感受的温度，每个人不同，跟人的年龄、健康都有关系。譬如有人说，今天天气那么热，老师你为何还要多穿一件背心？我说我觉得凉，你们不要管。等到下午，他们觉得凉，已经感冒了，这是你们反应慢，我早就感觉到了，所以衣服先披上了。

因此我们自己的火力向上升，冬天可以吃冰，夏天我是不主张吃冰的，我宁可喝烫的。另外饭后吃水果我是绝对不赞成，我们刚把热的东西吃下去，跟着又把凉的东西吃下去，就把它盖住了，久而久之不生病才怪。每个人的舌头吐出来都是白白的，上面都有寒气。这个水果和冰是可以吃的，但最好在平时吃，为什么一定要在饭后吃水果？这都是习惯，以为这是科学，不通！我们的身体“地二生火”，下面火上来，如果拿道家的义理来讲，有真火有虚火，虚火就是发炎了。虚火是什么呢？等于点蜡烛有亮光，冒的就是虚火。你以为有热，那个并不热而是寒的，所谓有阴中之阳、阳中之阴的区别。

气血要调和

所以“地二生火，火本真阴，生在南方太阳之位，所以火反属阳”。有些人动不动要睡觉，昏昏沉沉的，给阴困住了，道家讲阴困。什么叫阴困？湿气太重，消化不良，或者精神不够，或者是血压太低或太高，很多原因，麻烦得很，要观察清楚，这属于虚火。所以火要是上升，代号则是阳，下面就告诉我们理由，这些理由，如你懂医理就懂了。

“阴盛便来侵阳，水盛便能灭火”，阴太过了阳被阴侵，水太多了火就灭了。阴极就阳生，阳极阴生，过分了以后，它反而慢慢衰弱下来，这中间一反一复循环之理，要把它搞清楚。“盖先天无形之水火，主相济为用，后天有形之水火，便主相激为仇。”注意啊！这两句话很重要，五行有相生相克之理。物理世界由虚空形成地球万有，这条路线顺着来是相生。后天就是我们有了这个生命，有了这个肉体以后，有形的水火“相激为仇”，产生了矛盾。所以他说魏伯阳真人原文上讲，“故曰，举水以激火，奄然灭光明”，水太多，激动火光，火力就不够了，光亮反而消灭。

“天上之日月，即是世间之水火”，这是《易经》的道理，坎离两卦代表太阳和月亮。在我们后天身体上，水与火代表很多；生理功能上来讲，坎离两卦有时候代表一个气，一个血，在中医代名辞叫做“营卫”。人死了血为什么不流了？因为“卫”力没有了，推动的力量没有了，心脏也停止了，所以营跟卫，气和血两个是并行。前天有位同学拉我看一段影片，讲一位香港去世的功夫明星的一生。我说这样练功夫非死不可，这不是中国功夫，中国功夫不是这样练的。他不懂用气，所以营卫不调，那必然要暴死。我们后天的生命，血液够不够还是次要，气够不够最重要，气一不够就不行了。练武功像他这样练，简直把气给练断了，这是不对的。以我来讲这部影片就不该播放，因为孩子们不懂，会学他练，那不是学早死吗？中国功夫哪里是这样硬搞的？外家拳、少林拳也不是这样硬来的。练拳两句话原则，“内练一口气，外练筋骨皮”，都要一起来。

修道与日月法则符合

“日属太阳火精”，所以太阳永远“其光无盈无亏”。这一段要注意，同修道做工夫有关系的。“月属太阴水精”，属于水的精华、精神，“借太阳以为光”。所以你不能说我们过去的科学落伍，古人早就知道月亮不发光，它吸收太阳的光才发出光亮反照过来。所以以阴历为标准，“晦朔之交，日与月并会于黄道，谓之合朔”，晦是阴历的月底，二十九或三十，月亮光明没有了；朔是每个月阴历的初一、初二、初三。“晦朔之交”，为什么每个月阴历的月底、月初，月亮没有光呢？这是太阳与月亮“并会于黄道”。黄道、赤道，这些都是天文专有名辞，我们不介绍了，若介绍又是一大堆。他说在中国古代天文科学的观念，这个时候太阳和月亮合在一个轨道上，所以看不到月亮光明，中国古代的名称叫做“合朔”。朔的方位代表北方，古文诗词“朔风凛烈”，多半形容冬天北方的风或西北风，都冷得很。春天则不同，春风一般形容叫东风，从东方来，暖和的。夏天的清风南来，秋天是金风，西风多，秋高气爽都是西风。所以这个朔也就是代表北方方位。

但是，“然但同经而不同纬”，“经”同“纬”不同。“故虽合朔而日不食”，太阳没有被月亮遮住。假使“若同经而又同纬”，经纬度都相同时，“月不避日阳光”，月亮没有逃过太阳光，“便为阴魄所掩”，月亮反而把太阳的光明遮住了。“所以太阳薄蚀”，就是日蚀，太阳缺了一点，其实只是月在那个轨道上把太阳遮住一点。“长在朔日”，太阳日蚀常常在阴历的月底，因此这个理论用之于丹道。

“故曰，日月相薄蚀，常在晦朔间”，日月蚀永远都在阴历的月底。你看我们讲了老半天，道家多啰唆，都是天文地理、太阳月亮。许多人说，你就告诉我一点口诀，我依着做工夫去修就会成仙了。都是贪便宜！你这个理论不懂，告诉你口诀做工夫永远都不会成功，必须要懂它的理。所以古人不厌其烦地告诉我们。

下面慢慢讲到做工夫境界，“人身与造化，若合符节”，我们这个身体生命的变化，同天体太阳、月亮、地球的形成是一模一样的，是同一个法则，只是自己观察不清楚。所以道家说人身是个小天地，换句话说，这个宇宙天地只不过是个大的人身。道家的观念认为这个宇宙是一个生命的全体，因此中国古代不大主张开发地球，矿藏都不大开。我们挖石油、煤矿等于在身体上每个骨节抽骨髓、抽血出来用，慢慢抽久了，这个地球就毁坏了。

美国一个学者问，这个人口问题怎么节制？我说那是你们的理论，人口越来越多，限制不了，这是中国道家的道理。我说你看那个水果，无论是橘子或梨子摆在那里，一条虫也没有，所以说“物必自腐而后虫生”，水果里面开始烂了，外面那些虫越来越多。我们人类就是地球外面的虫，现在人类自己毁灭它，挖矿藏又采挖石油，都快要挖空了，地球内部像水果一样开始烂了，所以人口越来越多。将来这个地球上都是密密麻麻的人，然后就毁坏了。

这是我们老祖宗道家的科学道理，所以人是限制不住的，结扎节育也没有用，这是自然变化，不是笑话。我亲身感觉到，在今天物质文明发达的科学世界修道，不但要懂这个道理，还要另外加一套方法去修，不然就很难修了。过去成仙很容易，现在成癫很容易，癫者疯也。

第五十六讲

人体水火日月的变化
太阳真火沉海底
温养潜龙
过程中的吓人境相
人为什么老

人体水火日月的变化

“世人但知坎水为月，不知离中一点真水，正是月精”，我们知道坎卦代表水，也代表月亮。离卦代表太阳，卦象是离中虚，是指太阳中间之黑点，其中有至阴之精，就是“离中一点真水，正是月精”，变成了月亮的精华。月亮的现象，同现在太空科学不一样，不要摆在一起。讲到现在太空科学，人类已经到达了月球，但是月球上究竟怎么样，还在探测，还没有定。像前两年有位美国同学在这里，他爸爸在太空总署工作，我叫他问他爸爸，敢确定月亮上就是这样吗?他说不必问爸爸，我都可以答复你，不敢确定。我说对啊!怎么晓得月球上没有生物？我们现在人降落在上面，等于别的星球人降落在喜马拉雅山顶上，也看不到我们人类。所以月球的生命如何，我们人类还不知道，真正的科学家不敢多说，因为无法证明。

“但知离火为日”，离火为太阳，“不知坎中一点真火”，坎卦里中心这个真阳之气，反映过去“正是日光”，就是太阳的光明。所以他说每“晦朔之交”，阴历月底到初三以前，“日月合璧”。关于日月合璧还有个问题，好像已经向诸位报告过。一般人修道，像伍柳派讲打通任督二脉转河车，真正气脉打通以后，要知道“日月合璧，璇玑停轮”。“璇玑”是转动的，“停轮”是不转了，绝对的宁静，就是定。即使你打通了气脉，通了以后恢复到本来那个宁静，不动了，所谓如如不动，那才可以说气脉打通了。如果还在转来转去，这叫做晕头转向，不能得大定。那么“日月合璧”呢？就是太阳和月亮在一起，连起来。“晦朔之交，日月合璧”，日月走上一条线了。

“水火互藏”，水火都隐没了，互相藏进去了。“一点太阳真火，沉在北海极底”，我们讲了半天理论，现在我们转回来讲，打坐修道没有达到日月合璧，虽然坐在那里，工夫并不好，不过不讲话，好像在入定，实际上都听得见，看得见，你并没有沉没下去。工夫到“日月合璧，水火互藏”，所谓收视反听，开眼闭眼，见而不见，沉下了；外界声音也听不见，闭气关起来了。“水火互藏”，心里任何思想念头都没有了。不过有一样，像是一个洞，所谓灵光一点，是知道，又等于不知道，这是心火降下了，身上气血（水）也凝定了，这是真正的入定，就是还丹的初步。

太阳真火沉海底

“一点太阳真火”，这个生命的真正功能“沉在北海极底”，北海可以说是有形，可以说无形，形容他沉到极点，沉到九渊之下，沉到最深最深，深不见底的凝定下去，这样叫得定。工夫到了这个境界，不管你走哪一条路线，这个是一定的。学佛也好，修道也好，修密宗也好，不到这一步，可以说你所有做的工夫，“万种千般逐水流”，都像流水一样过去了，没有用。也许对健康有一点帮助，心境上有一些寄托而已。真要修道，第一步必须要达到沉下来这一定，定到“日月合璧，璇玑停轮”这个程度，就差不多了。

“邵子所谓，日入地中，媾精之象也。”邵子是宋代的大儒，《易经》的大家邵康节。这个时候阴阳交媾，凝定极点，才互相来交。所谓交，像电器接上了电一样，阴阳两个接上了，合体了，这是“媾精之象也”，另外产生一个新的生命。这个境界同天体一样，邵康节所讲的“日入地中”就是在午夜十二点正子时，太阳正在地球的那一边，那里正是中午，以每一个地区为标准。假使在美国修道，昼夜以美国的地区为标准，在南半球修则以南半球为标准。我们过去讲“天上众星皆拱北，世间无水不朝东”，那是指我们中原地带。到了中东，世间无水不朝西

，到四川、云南、贵州那一带看看，世间无水不朝南，都以地区为标准。“在丹道”，修神仙之道叫丹道，丹道修成功了就叫做神仙了，所以在丹道来讲这就是“为坎离会合”，阴阳会合，真修道做到这样就叫入定。入定就是阴阳会合在一起了，庄子叫做“浑沌”，人到了这个时候恢复了生命本来，叫做“还丹”。

“一阳初动之时”，另外一个新的生命要开始了，也就是另外一点阳气阳能快要发动了。其实我们每一天都有“一阳初动之时”，什么时间呢？就是你真睡熟了，那是阴阳交，阴阳媾，睡足了将醒未醒之间，就是“一阳初动”。邵康节讲，这个就是后来道家所谓正子时要来了。正子时也叫活子时，每人的活子时不一定；譬如我三天没有睡觉，刚好早上睡觉，到了下午三点睡醒了，将醒未醒之间，这是你本身的活子时。我们现在快要到子时，在外国或其他的国土正在中午，正好活午时来了，每个地区不同，每个人不同。

学《易经》要懂得万物各有一太极，你们看风水阴阳的要懂“移形换步”，换步就移形了，每走一步，这个现象就会不同。大家看现在这个现象，乾卦在这里，坤卦在那里，我这样偏一下，乾卦就偏了，现象就变了。这就是“移形换步”，样子就变了，那个阴阳太极就要另外算才对，所以要懂得活用。邵康节的诗，最重要的告诉我们，“一阳初动处，万物未生时”，佛学来讲就是一念不生那个时候。一念不生还生不生呢？还要生的，如果永远一念不生，不过是小乘罗汉境界，叫做“有余依涅盘”，还没有对，还没有成佛，还要回转来修大乘才行。

温养潜龙

一阳初动之时，理论到这里都讲了，“此时当温养潜龙，勿可轻用”，这句话是根据《易经》的乾卦来的。第一爻的爻辞，“潜龙勿用”。我讲《易经》的时候，叫同学们要注意不要搞错，“勿用”不是不用哦！这个“勿”字是活的，没有说不可以用，也没有说不能用；勿用是可以用，最好不要用，叫做勿用。所以“潜龙勿用”不是绝对否定的。诸葛亮在卧龙岗，那是“潜龙勿用”，他躲在那里，你说他要用吗?没有用；不用吗？也在用。当一个人大学毕业或博士学位拿到了，要不要出来做事，还不知道，要不要出来竞选也不知道，那个价值还是无比呢！就是“潜龙勿用”。如果竞选议员选上了，已经到了第二爻了，这个价值已经定了。女士嫁了人，她是某太太，未嫁以前的她，价值无比，算不定会嫁给皇帝，所以那是“潜龙勿用”，还不能定。

拿修道来讲，《易经》的道理，工夫做到阴阳凝结，得了大定，这一步新的生命在将开动未开动之间，要把握住。这要真智慧，要懂得理论，才晓得如何做工夫。“此时当温养潜龙”，要培养它，要好好保护，“勿可轻用”，最好不要用，阳气动，念头不要跟着动。人有时念动气就动，气动了念会动，阳气来你非要动不可。等于一个人，身体的阳能发动那是好事，普通形容为“大有春意”。这个人青春年少，阳气经常发动，不配合男女的欲念，好像生命永远在增加;配合了欲念一用，阳就完了。

所以这个时候“勿可轻用，直到阳光透出地上，方才大明中天”。就这两句话，他把工夫口诀也告诉你了。这个时候知道这个阳能发动，阴极阳生，定极了一念不生的时候，再转过来所谓光明境相也来了。你知道了这个光明，念头也动了，这个时候气脉真正通了，百脉皆通。你十万八千毛孔一时都通了，从海底一直到头顶都打通了，乾坤大交的境界快要来了。“透出地上，方才大明中天”，阴极阳生，阳光来了，阳境界来了，所以打坐修道，那个道快要找你了，你又吓死了，赶快吃镇定剂，看病去了。哎哟！我好像一点力气都没有呀！哎哟！我好像念头都起不来了！起不来不是更好吗？你求到无念，真到念不来也怕，真正定下去又怕死，活起来又觉得烦恼，那又何必求道呢？世界上这样的人很多，都是理不通，所以不能修道。

现在道书上告诉你这种境界，还是讲原理，一步一步经过，有时候自己都觉得吓死人。我旁边有些同学比较用功，对我说，老师，地震！我说没有，你赶快去打坐，他就懂了。他自己身上的气脉在震动，一震动没有真正凝定下去，所以坐在椅子上都觉得是地震。有时候吓死人的，尤其是年纪大的人，加上报纸上的医药常识多，哎哟！我血压高！哎哟！我心脏不对了！那你赶快进医院吃药嘛，何必修道！我告诉过你道家有句话，“若要人不死，除非死个人”。你想修得长生不死之道，要有不怕死的精神去做工夫，死了就算，反正迟早都要死。想修到长生不死，但又处处怕死，那何必修道呢！这是真话。

过程中的吓人境相

所以这个境界，虽然道书上讲得那么轻松，中间经过使人害怕的事情很多，理论搞通了，就不害怕。所以说，“若真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉，即是北方寒水过盛，浸灭太阳之象”。有时候会碰到这个状况，定久了，觉得一阳回转了，但出不了定。大概四五十年前，有人告诉我浙江绍兴有个道士，他坐在那里有两百多年，还在那里打坐。看见他每年指甲胡子还长，还要帮他剪指甲，他一身很温暖，背脊骨那个地方咚咚在跳，摸到都发烫。那是什么道理呢?他困在这里，出不了窍，他什么时候出窍就不知道了，要看他有没有道缘。如果有道缘，又有天仙指点，可以冲关。不然这一关，所谓后三关（尾闾、夹脊、玉枕）的夹脊关，他永远冲不破，冲不破，那他要坐在那里多久就不知道了。

后来我看到另一个修道人，他脊椎是弯的。我问他怎么不能直上去？他说夹脊关通不过，这是我亲身的经历。另外大概四十年前，我在四川自流井，看到一个修道的人，他已经快八十岁了，可是样子不老，看上去像个五十多岁的人，就是道家工夫很好。他有个怪毛病，坐在那里直摇头。我过去问他，老师父，你这个叫什么工夫呀？我不像现在年轻人挖苦人，我们那个时候很礼貌，我心里想你这个叫鸭子功吗？那个鸭子走路就是这样，不好意思讲出来。他说不是工

夫。如果他活到现在，我一定马上使他走通！那个时候我没办法，我觉得很奇怪，心里也害怕，我将来修道不要修成这样。所以前一阵子上课看到一位同学，就是这样，我叫他赶快吃药，这很容易通的。这个道理是什么呢？就是“真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉”，冲不上来，这是一种。

禅宗的祖师讲不讲工夫呢？绝对讲工夫，修道要知道如何跳出三界外，不在五行中。这个肉体上就有三界，不修禅或工夫不到你就看不懂，这就是被这个身体的感受限制住了，你永远跳不出三界外，永远在五行中，这“真阳不能作主，陷在阴中，无由出炉”就是这个丹成了，要冲冲不出来。这个道理就是“北方寒水过盛，浸灭太阳之象”，拿身体来讲，就是气脉没有通，这种也是病，寒湿太重，可以自我治疗，也可用药物治疗。所以修丹道的人，没有不通医的。菩萨要通五明，包括了医学，就是这个道理。药就是外丹，一帮助很快就过关了。

人为什么老

“真火既为寒水所浸，日光便受重阴掩即，正当中天阳盛之时，奄奄衰弱，昏然而无光矣。故曰水盛坎侵阳，火衰离昼昏。”所以在这种境界是个岔路，阳气透不出来，这一透出来百脉皆通了。就像年纪大的人，路走不动，衰老了，工夫到了这个境界，一旦气脉真通了，身轻如叶，行路疾如奔马，不要练轻功的，自然走路很快。我经常说，人的衰老死亡，先是腿，两条腿拖不动，已经死了一半。修道的人，如果后来还是如此，那就是一点工夫都没有，还要想悟道，那不是自欺欺人吗？所以啊，赶快修行或者赶快吃药，死亡是从下面一节一节死上来的，也就是这个法则的道理。

道家有句话，“精从足底生”；相反的，一个人衰老了怕冷，也是从足底开始冷。所以老年不管男女，足底心发烫不怕冷，走路举步如飞的，那就是长寿之相。六七十岁老朋友来问我说，老师啊，我有便秘的毛病，我说恭喜！你七十岁了还便秘，因为人老时气漏了，专门放屁的。年纪大了便秘固然痛苦，但是那个元气还在，还充实。如果老了以后光放屁，已经不对了，这个道理要注意。你看到这些虽然都是很琐碎的事情，但同生命都有密切关系，尤其是修道的人要注意。所以这一段，是讲到重要的地方，修道打坐的人，万一碰到这种状况，就要赶快培养阳气。这阳气如何培养，道书上都有，你去研究研究。

第五十七讲

抗衰抗老的秘诀

一反一复必然变化

动静均平

不可偏向一边

水不盛火不衰时如何

道怎么修

抗衰抗老的秘诀

现在讲到“坎居北方，幽阙之中，正子位上，月当朔之象也”。这个分两方面，一个是抽象的，一个是实际的。抽象是根据《易经》天文现象来说，北方用坎卦代表，南方是离卦代表。我们这个人体，头顶是南方，北方是下面会阴穴这一部分；另一个北方是肾，肾水属于北方，南方离卦属心火。人思想能够分别，能够聪明知见，这个属于离，属于南；生理的变化，血液的流行，精气的发动，这些现象就是北方坎卦代表，是属于水的部分。

“坎居北方”，以卦象来讲，坎卦位置在北方，“幽阙之中”，古代称肛门叫幽门，“幽阙”当然不是讲直肠排泄这一部分，实际就是讲会阴穴，海底，这部分都属于“幽阙”。“阙”就是代表宫阙、宫殿的意思，北方就在这里，属于水。人体用天体来配比，所谓坎卦正北方，拿地支排列一个圆圈，“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”，北方就是夜里亥、子之交，亥时以后到子时。所以子时也是一天当中一阳来复，阴极了阳生，这里提到北方幽阙的部位，是正子时的位置。

我们身体的变化也是这样，生命有没有活力？是不是有青春的气息？生理上有没有欲念？有没有阳气发动的现象?假使都没有就完全衰老了。衰老了就是命将绝矣，在《易经》属于游魂之卦，就是魂游墟墓之间。那么要如何返老还童？如何培养自己？老年的人或者年轻身体衰弱的人，抗衰抗老只有一个秘诀，就是“静”，养静。什么思想也没有，但不是昏睡，心境很清明，头脑很清楚，等于动物的冬眠。养多少时间不一定，看年龄关系，至少一个周期七天。七天下来，等到青春的气息恢复了，阳气发动啦！千万不要动欲念啊！有了男女关系的欲念一配合就完了！所以道家讲性命双修，就等于佛家的心性念头。这个作用要分辨得清楚，没有一点杂念，没有一点恶念，也没有一点邪念，没有一点不正之念，这个时候等到一阳来复，正子时位置到了，阳气就恢复了。

只要你这样一次能够把握得住，还不要说每次，一次能够把握得住，祛病延年之药就在你手上，就有把握。不过也很难啊，虽然你把握了，但这个阳气潜伏变化，的确有冲关之象，一关一关很难转啊！冲上来的时候第一个就是腰部，腰酸背痛就来了。尤其老年，各种病象都来了，不是你工夫做出毛病，是你本来那个机器就是坏的，当阳能要上冲时，一定要先把你修补，所以病象就来啦。一点一点，慢慢阳气培养上来，上升到南方的离卦，就到了头顶。到头顶以后也不算数，这不过是一个作用，真到了头顶的脉轮都打开了，在密宗，头顶叫做大乐轮，头顶脉轮真的打通了，全身都永远在舒服快感中。

大家修行的人，一百个找不到半个成功的，为什么？第一，大家都想修长生不老，更希望又有

钱，也有官，寿也长，儿子孝顺女儿好，媳妇更听话，自己还要成佛当神仙，天下的好处会都给你占光吗？不可能。有这样多的愿望，每天打坐十几分钟，心都静不下来，定不下来，气不会回到坎卦幽阙之中，不会聚到正子位上，这个一阳决不会来复的。大家有的人肚子跳一下，气动一下以为是工夫，那是见鬼!那根本没有关系，是你经脉穴道有些不通，真的通了的人不会有震动的，不会跳动的。像一个水管一样，很通畅时，它不会弹动了，如果噗噗跳动，这个水管里头一定有问题，有障碍才发生震动现象。所以不要认为那个就是工夫，把这个道理懂了，这一段就看懂了。

“正子位上，月当朔之象也”，拿月亮天体来讲，正是阴历的月尾到下月初三之间，眉毛月刚刚呈现，就是一阳来复的现象，这是讲坎卦。

一反一复必然变化

“离居南方，向明之地，正午位上，日当昼之象也。”有时道书上画一个图，头上画一个卦说是离，下面画一个卦说是坎，你就看不懂啦。你读懂了就晓得那些都是代号。说离卦居南方，人体来讲离为火在上面，离代表太阳光明，所以是“向明之地”。我们睡醒了，首先脑筋清醒，眼睛睁开就代表离卦作用。“正午位上”，拿天体时间来讲，每天午时正十二点是离卦的时候，十二点过后不久阳极阴生，就变成下午了，下午就是阴的现象。一年来讲这个正午就是午月（五月），到了夏至开始阳极阴生，阴又开始了。说离卦在南方这个地区向明之地，何其光明的境界！不管你学佛学道、学密宗学显教打坐做工夫，静极则阳生，光明透露的时候，你说再想空下去，什么念头都不起，就做不到了。有些人说自己工夫垮了！因为他不懂这个道理，阳极阴生，阴极阳生，一反一复是必然的现象，静极了就动。这个动不是思想妄念的动，是阴暗极了则光明的现象。但是这个光明来了，不要跟它走，哎哟！我又看到一片光啦！得了天眼通啦！最后神通没有得到，变成精神分裂。所以，到了下降这个阶段，也要一念不生，知而不取，知道而不执着这些境界现象。拿《易经》理象数来讲，这是现象，你要把握那个理，才晓得下一步是什么，你就都清楚啦。所以这步境界用不着稀奇，也用不着拒绝，它是必定经过的现象。

这个正午的位上，拿天体来比喻是太阳当顶，由阳转阴，是一阴一阳，跟我们精神一样。我们普通人夜里疲倦了就睡觉，我们的精神魂魄向下走了，就是“坎居北方，幽阙之中”。精神够了头脑清醒了，就等于太阳出来天亮了，是一反一复的现象，是呆定的。生命本来就是这样，你要快也快不起来，说天亮了，马上要它天黑做不到，它是一步一步到了那个境界的，所以你要急就章达到那个目的，也是不可能的。这个境界一光明一黑暗，一动一静之间，一反一复之间，都是现象，还不是道。

动静均平

那么修道是什么呢？就是坎离两卦的水火，要使它凝结为一。所以他说“水火均平，方得交济为用。一或偏胜，便致薄蚀为灾。日月之相薄蚀，即举水以激火，奄然灭光明之义也”。所以你看道书，这些理论把握不住，你修道的工夫永远是白做。光是身体上有感觉啊，转来转去没有用的，不会成功的。你跑步啊打拳啊，动中求静，体能累了自然什么都不想了。修道这个道理也是一样，所以说一动一静之间，一定会变成偏胜。修道的人，如果道理搞不清楚，一定会走偏，水火不会平均。在光明的境界里，被光明牵走啦，光明境界可以产生精神健旺，就是道家说的，“日出没，比精神之衰旺；月盈亏，比气血之盛衰”。

你们大家打坐有经验，当你比较灰心，精神也疲累时，打起坐来一下子好像入定了。实际上不是入定，是月亮一样虚了要下沉了。所以不要把那个昏沉的境相当成定。坐久了以后，一阳来复，精神旺起来不想坐了，所以做工夫难就难在这里。你们很多人早上上班以前打坐，坐得差不多了，要上班去了！一天到晚忙，心里根本没有宁静。晚上打坐，一坐起来就想睡觉，嗯！坐好了要去睡了。真修行打坐不是这样子！等到你事情做完了跑去打坐，那是休息，永远不会成功。就是要你睡够了，精神好的时候，看你定不定得下去。但是，精神好的时候打坐，反而坐不住，心里也坐不住，屁股也坐不住，腿也坐不住，坐在那里想，这是干什么！何必坐呢！我还有很多事情要办，就下座了。所以做工夫永远不上路。真的修道上路，就是“持盈保泰”四个字，“盈”就是精神满的时候要把它保持，水装满了不使它漏掉，永远保持这个满。“泰”是太平的时候，充满的时候，心情泰然，永远把它保持。有人说，哎呀现在不行，等我事情搞完了，一定学佛修道。搞了几十年，棺材已经抬到前面了，还有件事没搞完呢，这哪里是修道！只好进棺材，下辈子再说吧，都是不能切断。

这个道理就是说水火要均平，如何能使水火均平？就是动与静之间“交济为用”，这四个字很难办了。人这个生命很难弄，有时我们心想静，身体不能静，身体精神很强化，不想休息。有时候我们身体疲劳极了，尤其是打麻将，一边打呵欠一边硬舍不得，头已经昏啦，还是要打，因为心不肯休息。这两个都把人拉住了。做事业的人一样，做生意的做官的，老兄该退休啦！我早就想退休，不过还有几个月，还有几件事做完了来，就像麻将桌上那样死打，是同样的道理。这个是水火不能均平，你要把身心拉平均，难啦！这个要自己体会、自己检查了。

人有时是气旺血不够，有些人你看活得很健康，实际上他已经很衰败了。有人虽然血压低贫血，他生命活力强得很，那是靠他的气。以道家的医学来讲，有些人看似健康，气已经衰败了，气血两样能够拉平均也很难。再进一步呢，心念，这个思想念头，动静之间拉到平均，也是很难。这些在道家都属于火候，没有固定的方法，你看清楚了才可以修道，可以随意地把水火相交，相交以后就产生新的生命。这是说“交济为用”。

不可偏向一边

下面就吩咐我们修道做工夫，偏一点都不行。有时你说这一次坐得很好，这几天心境很宁静，好哇好娃，你太偏向宁静也糟了！马上下一步就出问题。所以“一或偏胜，便致薄蚀为灾”。有时生理盖过了心理，有时心理的精神健旺不能停止，年轻人想修道，心理上那个火气灭不掉，有时生理上作用使他没有办法。“世上无如人欲险，几人到此误平生”，老年人修道觉得自己道德修养都很高了，对什么都不动念了。我常跟老年朋友讲，你不要吹啦，不是你修养高，实在你没得本钱啦！要有本钱而不做才行。有杀人的武器，但这把刀不杀人而救人，那叫修行！你老了，叫你杀人拿起刀都发抖，那能算守戒吗？所以就是两样不均平。一旦不平均，不是有月蚀的现象，就是日蚀的现象；不是精神不够，就是身上的气血不够了。所以工夫永远不会做好的。“即举水以激火，奄然灭光明之义也”，水把自性的光明都灭掉了。“当与中篇，晦朔薄蚀，掩冒相倾”，参看《参同契》的中篇这一段，就是专门讲解如何使身心做到均衡的境界。

佛家怎么讲呢？释迦牟尼佛专讲原理心性之学，实际上原理懂了，工夫就在内了。释迦牟尼佛在《金刚经》上讲了两句话——“是法平等，无有高下”，但是你就是不能平等，做不到。这个法门平等，是要做到均平无有高下，你偏了一边都不对。如果你读《金刚经》，体会全盘都是做工夫的话，你就都看通了，这样叫做融会贯通。当然我这样一讲，如果给法师们或专门研究佛学的人士听到，他们会说：“你看南某人，所以叫他外道，佛决不是讲这个。”究竟是他外道或是我外道啊？反正大家外成一堆啦！没有关系。实际上我告诉你们，是要从经书中找参考，佛家、儒家、道家很多东西都讲同样一个作用。

水不盛火不衰时如何

“虽然此特言其变耳，若水不过盛，火不过衰，日以施德，月以舒光，水火自然之性情，即阴阳交感之常道，薄蚀灾变，何自而生。”这一段，他讲每一步工夫来了一定起变化的，我们人没有成道以前，不能够均平，不能永远保持住平，所以不能成道。大概在座许多搞打坐的都有经验，因此我经常讲你们做工夫有时瞎猫撞到死老鼠，难得两三年撞一回，撞到觉得得道了，就很有信心。过不了半天垮掉啦，因为不能均平。你说你的工夫真垮掉了吗？好的境界后来好像都没有，其实一点都没有垮的，是你不明白道理。

所以佛也告诉你了，可是你们佛经看不懂，现在道家也告诉你道门了。刚才讲过，这等于你们气脉一样，一下从顶上来，一下又沉下去；有时到了顶上睡也睡不着，要它下降做不到，也很痛苦，对不对？有时要想阳气上升，起不来，弯腰驼背也很痛苦，对不对？不能均平嘛！就是你理不通，现在告诉你，刚才讲的这个均平之理，他说“虽然此特言其变耳”，他说我们上面所讲的变，每个境界的变化道理不同，现象也不同，其中有个秘密。他说，“若水不过盛，火不过衰”，像我们普通人一样，只要一口气没有断以前，我们身体都是水没有过盛，所以肾水、血液、口水都没有过多嘛。水过盛就要向下流，对不对？水盛就是水太满了向下流，男女就起欲念。

“水不过盛”，它没有满出来，“火不过衰”，火在上面没有太衰败。譬如老人眼睛花了，火气阳气没有啦，那个电能电池用干了，就是火衰了。可是老了虽衰，仍然剩了一点点，虽然只剩了一点点水火，那个种子还在呀，你自己可以把它点燃的，那容易得很！但是难就难在放不下。儿女放不下，钱财放不下，功名放不下，衣服放不下，头发放不下，没有一样肯放下的。谁能真放下？有两个人，一个死掉了，一个还没有生，包括我们在内都不肯放下。要放下就不讲这个书了，你也不要来听啦，都没有放下啊！

因此剩一点点水，剩一点点火，你自己不肯去点，也点不燃，水也涨不起来。假设“水不过盛，火不过衰”，水火是自然的现象，虽然我今天几十岁，只要一口气在，水火还是这个现象。所以只要能“心一境性”，万缘放下，一切都无欲无私，真放下了，就这样定下来，则“日以施德，月以舒光”，气血精神自然都在成长。“水火自然之性情，即阴阳交感之常道”，你看我们修道的人，天天想坎离交媾，阴阳相交，要打通任督二脉，其实没有死以前，都是通的啊，不通就要死了，就病了。人为什么睡觉呢？睡觉虽然不是真正的无念，不是真正的清净，而是差不多接近清净。一清净下来，什么念头都放下了，才能睡觉啊！有一个念头吊住就睡不着了嘛，对不对？这个经验大家一样吧！所以念头放下睡着了，它本身阴阳自己交媾了，这是常道，不要你去做主的。一觉睡醒精神又来啦，你懂了这个道理就好修道了。

道怎么修

那么修道怎么修呢？一天二十四小时如果永远那个样子睡觉，你做得到的话，一定成功！快的话七天也成道；慢吧，十二年十三年，但是要专修。通常能像睡觉一样，万缘放下，真要睡觉，叫你去吃也不要吃了，那真放下了。所以道家叫“上品丹法”，那是没有方法，但七日可成大罗金仙。等于佛学一样，许多出家的比丘听佛一说法，放下了一修，七天证罗汉果的很多。大阿罗汉果同大罗金仙一样，六通具足，这个并不难。理论上讲起来容易，做不到啊！我们一般修道，都自作聪明，用许多方法反而阻碍了，所以这个要特别注意。这两句话在讲理论，但他都点穿了无上道法的秘诀，“水火自然之性情，即阴阳交感之常道”，它永远同天地日月一样地运转。

“薄蚀灾变，何自而生”，你只要不违反这个原则，顺着自然法则去走，不加人为，不增不减，就没有月蚀也没有日蚀。所谓走火人魔，哪里是火哪里是魔？魔也是你，火也是你造的。所以老子始终告诉你，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这个法是效法，你只要效法自然的法则，就不会有错，就不会走火入魔，然后一路直上。所以上品丹法七天而能证大罗金仙

，并没有错，不骗你。而上品丹法同禅宗一样，是无为法门，没有方法的。有人说气脉打通，手发烫了发电了，你发电总没有电力公司那个电那么大吧！你手烫，来治治那个癌症的，医院里躺了很多，你能把他烫好了，癌症烫化了，我第一个给你磕头，但是不拜你为师。我恭维你，可是你差不多就要完蛋了！因为道法自然，所以千万不要爱好稀奇古怪。

这一段，他解释原文，“故曰，阴阳相饮食，交感道自然。”《参同契》原文十个字，我们生命本身就具备阴阳，阴阳互相为饮食。阳极了靠阴，阴极了靠阳。精神太旺了需要休息，靠阴来调剂；休息太久了需要清醒，清醒起来运动运动调剂。阴阳互相饮食，这就是交感之道，阴阳交感是自然的法则，不是人为的。所以道，也不是你修得出来的，生命本身就是道，合于道的法则。那么我们修道呢？理解这个本身就是道的法则，顺其自然就是看住它怎么变化，让它自然去，千万不要加以做主，只要把它看住就是了。《心经》说“照见五蕴皆空”，就是照住，看见，让它随便跑。等于一岁的小孩子刚学走路，你就看住他，跌一跤没有关系，自己起来，只是照应住，不要加以主导。阴阳相饮食，自然互相感应，自然道交，自然交感。

王阳明，明朝这位大儒，也学过道的，道家、佛家工夫都很好，也有神通。后来他这些都不搞，他说这些都是玩弄自己的精神而已。你不要认为王阳明这个话是批佛批道，那是初步的内行话。像一般人所说任督两脉打通，放光动地，有神通啊，这些都不要跟王阳明谈啦，他内行得很，全盘会；不是理论上会，他工夫都做到啦。至于最后形而上道呢，对不起，又是另外一回事了，王阳明当然还是有问题的。

第五十八讲

变道 常道与还丹

注意工夫进步的变化

仙道 外道 魔道

道家的工夫

变道 常道与还丹

“日月反其常道，故云薄蚀。阴阳循其自然，故云饮食。盖以造化日月之合，有常有变，喻身中坎离之交，有得有失，不可不慎密也。”现在这一节是最后的结论。古代天文解释日蚀月蚀，就是“日月反其常道”，与平常不一样，因为日月两个走在一个轨道上，或者太阳遮住月亮，或者是月亮遮住太阳，就造成日月薄蚀。假使不故意去遮住它，阴阳顺其自然行走，等于人吃饮食一样，吃下去维持生命，丹药也是根据自然来的。

“盖以造化日月之合，有常有变”，所以修道要懂这个原理，造化代表这个宇宙，宇宙太阳月亮的起落、升降、分合有常。太阳每天都是从东边上来西边下去，月亮的升落也是固定的，就是所谓的常道。月蚀日蚀则是变道，那是不经常的，轨道上有变化啦，用这个做比喻。“坎离之交”，水火的交媾，“有得有失”。像赚钱做生意一样，一点一点累积起来，就成丹，使生命返老还童。搞得不对时，虽年轻也可以丧命。有得有失这个道理，要搞清楚，不可不谨慎，不可不严密地管理控制自己。

再看原文，“名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。”言语文字是一个表达，思想变成言语，言语变成了文字。每样东西有个名称叫名辞，古代叫名字。讲到名字，名是名，字是字。我们这个传统文化，每人都有一个本名、小名、家谱谱名，又有号，还有别号，等于现在人笔名一样，用了几十个都有的。后来这个旧文化推翻了，因为一个人那么多名字搞不清楚了。过去我也有很多字啊、号啊，随便顺手写个什么就是什么。他说“名者以定情，字者缘性言”，“情”、“性”两个字需要注意啊！这是我们传统文化。名以外有个字，字是对这个性来讲。性是体，情是用，情、性是不同的。情等于现在所谓讲情绪，像喜怒哀乐啊，冲动的妄想、妄念也是属于情的；性是静态的，不动的，宁静的那个是性。性是先天，是体；情是后天，是用，我们一般的只是用情。所以真正明心见性，是由用归体，返本还源。

“金来归性初”，金是后天性命修法起作用，返回来回到性。什么是金呢？我们讲过几次啦，生理上肺属金，精神上那个妄想能够思想、能够知觉的那个是金。知觉、感觉回到本来清净面，气住脉停，工夫做到呼吸停止了，乃至血脉的流行也凝住啦，就是“金来归性初”。这个时候才叫做“还丹”。

朱云阳真人这个批注更清楚，我舍不得把它跳过去。“此节，言金返归性，乃还丹之了义也。”道家的名称“金返”，是回转来回到性。刚才我们讲过，金、木、水、火、土五行的代号，身体上肺部是金，管呼吸、管气的。精神上有知觉的这个属金，这是本性起的作用。身体方面工夫做到气住脉停，精神方面工夫做到一念不生全体现，任何思想妄念都没有了，这个就是“金返归性”。到达这个境界，道家叫做“还丹”，就是真得到还丹啦，这是“还丹”的了义。“了义”这个名称是佛学里的，佛经分“了义”与“不了义”。有些佛自己讲的经，那是对程度低的，在某一种特殊情形下而讲的不了义教；了义教是彻底的、直截了当，讲到明心见性。

注意工夫进步的变化

“离中元精，本太阴真水，又称木液。坎中元炁，本太阳真火，又称金精。丹道以水火为体，金木为用。”这完全是讲工夫境界，我们再三提到离是心，心念，眼睛也属于离。坎是身上的气血精液等等，耳朵属于坎。老年为什么聋啊？元气亏损了，因为耳通气海，有形的气海就是在肚脐以下。你们会针灸的，就晓得气海穴。他现在讲离中的元精，我们头脑清醒，耳朵听得见，眼睛能够看，六根能够用，这是六根的光明，这就是“离中”的“元精”。这是精神之精，不是精虫卵脏的精。他说这个“离中元精”的根本是太阴里出来的，“本太阴真水”。如果

气血不旺盛，下元不坚固，上面精神就没有啦，所以老了，真水衰了，眼睛、耳朵也不行了，一切都不行了。

中国人，尤其广东朋友喜欢进补的，老年人吃补品，高丽参啊一大堆！常常很多人被补药补死了，毛病都是补出来的啊！说真的，偶然要补一下的话，老年应该是补阴，不是补阳啊！高丽参这些补阳的补不得！有些人身体是虚的，虚不受补，他本来虚了，里头都是虚火，本来都在冒火，补药一下去更发炎，慢慢病倒了不可救药。到了中年以后，真正的补药就是靠自己，也就是道家讲的，“上药三品，神与气精”。精、气、神怎么培养转来呢？心静、妄想少、欲念少(广义的欲)宁静到极点时，自然“太阴真水”就培养出来，精神也就来了。

所以“离中元精，本太阴真水，又称木液”，在道书上，元精另外一个名称叫做“木液”，木属肝，所以太阴真水另外一层意义也叫“木液”，就是肝功能。肝功能干什么的?藏血的，真水有形的就是血，血是什么？木液。说到肝及肝功能，东方人得肝炎、肝病的也最多，差不多都是肝血出毛病，就是血液的问题。

木液旺了以后，阴极阳生，阳精就来了。这段“坎中元炁”，坎卦里头“本太阳真火”，是上面的精神照下来的，“又称金精”。精神靠气来的，气充足了就滋阴了。所以要想修道成丹身体健康，就是坎离两卦转过来，也就是“水火为体”，一水一火，一动一静，一空一有。有时要空念头，有时要提起念头，有时要修上窍，有时要下降，运用之妙是火候问题，在于你自己，搞不清楚，永远修不成的。所以修道之难，要靠智慧，不是说师父传个工夫给你，死死地守住那一点就修成功了，那样只会修死，不会修到长生不老！

真正要调整身上的血液是滋阴，老年滋阴是补一些胶质，胶质多就滋阴。譬如说白木耳、龟板胶都是滋阴的，不是补阳的。但这些补药，老实讲我碰都不碰，不敢碰。人修道就要靠自己，还去靠草木、动物，好丢人！对不对？做人就要有志气！偶然借用一下也需要的，借用一下欠点账就欠一点，但是全靠这个是靠不住的，还是要靠自己。你看龟鹿二仙胶一个补阳一个滋阴，可是如果你这个身体内部气血不调整好，吃药也没有用。修道的人气血修对了，那个药只有一点下去就起大作用了。实际上药只借用了这么一点，重要的是我们要了解气血，“金木为用”，金是气，肺部的；木是肝，血液的。

“关尹子曰，金木者，水火之交是也”，关尹子说就是这个东西。“金木虽分两物”，虽然是两样东西，一个气一个血，“究其根源，只一金性”，金性是什么？金性在后天讲就是念，一念思想来，万法唯心造。究其根塬，“金性本出先天之乾，未生以前，纯粹以精，万劫不坏”。这个地方金性是指我们的思想，就是《楞严经》上佛说的“坚固妄想以为其本”，坚固妄想同黄金一样颠扑不破。

仙道 外道 魔道

说到这里顺便告诉你们，在《楞严经》上，指出来修行的关键重点，就是走岔路的五十种魔境界。佛把生理跟心理，归纳为色、受、想、行、识五阴，五阴各有十种魔，共有五十种，仔细分析还要多。最后佛骂什么人为外道呢？连他的弟子证了罗汉果的声闻缘觉，都属于外道，因为心外求法，没有彻底明心见性。佛在讲五十种阴魔时又提到仙道，不属于魔也不属于外道。所以梁启超他们认为《楞严经》是伪经，因为他一看到仙字，哎呀！这个仙啊、神啊只有中国有，印度没有的啊！他们就是学问不通！民国初年梁启超他们，对这方面知识还是有限，学问不渊博，认为把中国神仙都加进去了，所以这个经是假的。其实印度的仙道之说跟中国一样，存在了很久，婆罗门教、瑜珈都是修炼仙道的。

道家讲神仙有五种：鬼仙、人仙、地仙、天仙、大罗金仙。佛说仙道有十种，他没有说是魔道，也没有说是外道，他说这些修成神仙的，寿千万岁而不死。虽然长生不死，因为没有明心见性，所以堕落为神仙没有成佛。假定这些修成神仙的人又大彻大悟了，佛他老人家一定说那当然是佛！经文讲了一半，你要看清楚。

佛分析的有一条就是我们讲的，由修炼精神，坚固妄想而成功，特别讲坚固妄想。所以修密宗的人观想修成功了，也是坚固妄想成佛，观想成佛。你把它融会贯通以后，哇!这个学问蛮好玩的，我们跳开了佛道的这个圈子，站在学术的立场上讲，都是研究生命奥秘的一种学术。丢开宗教外衣及仙佛观念，生命就是有无比的奥秘，有无穷的奥妙，可惜人类自己不知道。假设人类知道了，的确可以祛病延年，长生不老，每人自己对成佛都有把握。不过我还没有做到，在理论上我可以提这个保证。

道家的工夫

现在回转来讲金性，这个地方金性不是代表肺部的呼吸了，而是代表“念头”，就是这个思想，坚固妄想。我们这个念头思想哪里来？“本出先天之乾”，道家主张是从本体乾卦而来。“未生以前，纯粹以精”，父母没有生我们以前，我们没有投胎以前，这一念还没有动。这是禅宗了，一念“未生以前，纯粹以精”，道家讲这个“精”，不是精虫卵子的精。这个“精”也就是《楞严经》上讲，“心精圆明，含裹十方”，妄念不生的时候，一念清净。禅宗祖师讲“历历孤明，光吞万象”，就是这个清净，这个就是“精”，也就是说炼精化气这个作用。后世的道家反而在精虫卵子上动脑筋，其实在身体里不是这样化的。

再说什么是精。“未生以前，纯粹以精”，这个东西作为精神“万劫不坏”，是不生不死。你看道家的老祖宗，老子讲：“恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有

信。”老子形容“恍兮惚兮”，不是我们现在所讲的昏头昏脑，“恍”是心字旁边发光，“惚”是心字里头流动，活泼得很，老子的“恍兮惚兮”是很光明、很活跃！这个境界里头是“真精”。

“其精甚真，其中有信”，信是什么呀？就是有消息。“有信”是有一个象征，做一步工夫，有一步的现象出来。你懂了这个，也就懂了老子，懂了清净道，也懂了佛。这个是“万劫不坏”的。我们这个精神，这个念头，“只因有生以后，混沌一破，走入坤宫，是为坎中金精。乾家之性，转而称情”。婴儿一生下来，还在混沌境界，到了婴儿头“顶”一封住不跳，就会讲话了，先、后天分开了。混沌是先天后天在一体，一旦分开，就是混沌破，这是第一层混沌。

后世道家认为，男女到了性知识开了就叫做破了混沌，这个是后世的解说，也通。不过这种说法是有形的道家，属于低一级道家的说法。正统的大道，混沌不是讲这个了。当我们一出娘胎的时候，勉强可以说混沌还在，已经清醒了一半，等到混沌破了，这个先天之性走入坤宫，向下沉了。所以孩子们玩两个腿，生命从下面生长，尤其男孩子睡够了，精神够，就是老子讲的“朘作”，小孩子自然阳举了。这时小孩没有欲念，是生命的本能。女孩子的现象在内，不是朘作，是有一种不安，那个现象就是她真阳发动，可都没有欲念，此谓“坎中金精”。所以，后天坎卦金的精神变出来性荷尔蒙，精虫卵脏是第三重的投影了。

那么“乾家之性”，原始以来这个先天一炁乾卦的，本来光明清净的人性，刚才讲“历历孤明，光吞万象”那个乾家之性，“转而称情”，已经把性转变成情了，本身里头起变化。所以我们后天，都是用的妄情，佛家叫妄想，道家或者中国的儒家称为妄情，虚妄不实。我们自己被自己骗了，被后天的感情作用骗了。譬如说夫妻吵架，都是妄情，这个情是古怪的东西，害死人的东西，有情就有累。但是欲界的生命，一个“情”字维持住那么多人，尤其中国现在已经有十二三亿人口了，那就是一个“情”字变出来的。好的是它，坏的也是它。了情返而为性，如果这十二三亿就变成了百千万亿化身佛，那就不得了啦！

“乾之一阳，既变为坎，其中，换入坤之一阴，是为离中木液”，先天本性到了后天，生命向下走了变成坎卦，这个东西是坤卦先天本性。我们刚才讲过，婴儿这个头顶与宇宙是通的，等于庄子讲与天地精神相往来，到了这个头顶一封住时，咚！到下面了，换入坤中一阴，是离中的木液。这个精神转到肝脏，生血生气，到了后天的生命。

“坤家之情”，坤属阴，后天五阴盖住了，这个妄想的思想作用“转而称性”。我们普通学术研究人性，都是讲的后天的作用，讲先天本性的学问太高了。以我的经验，形而上讲本性，儒家也好，道家也好，西方的宗教也好，哲学也好，都没有办法跳过如来的手心，应该是佛学第一。但是讲做工夫，由凡夫一步一步超凡人圣的工夫细节，释迦牟尼佛要让一让了，以我的看法是道家第一。尤其生理的、物理的细密工夫，正统道家都切实告诉你了，你跳不出这个范围。这是佛家所没有的，不管你密宗怎么讲法，还是不及道家。如果要站在学术公正的立场，讲人伦之道，治国齐家平天下，这两家都比不过儒家及诸子百家。

所以我们这个文化有三位老师，我常常告诉你们青年人三句话，“敦儒家的品性，参佛家的理性，修道家的工夫”。形而上的理没有办法超过如来的手心；“修道家的工夫”，不是转河车这一套！正统道家的老庄之道、神仙丹道和《易经》，是道法自然之道。儒、释、道这三位都是我们的老师，了不起的！如果到外国去我们还要请耶稣老师帮忙，到中东去就要找穆罕默德，这样一来我变成五贯道啦！红卍字会五教一家。这是顺便讲起，告诉你们年轻人，我们研究人性就要知道，人性都是后天的，因为“坤家之情，转而称性”。

第五十九讲

人好静 情好动

性 欲 情

道家的解脱

顺为凡 逆为仙

寂然不动 感而遂通

人好静 情好动

现在这一章还在讲还丹，就是我们一般所讲的“九转还丹”。丹是道家的代名辞，就是长生不老之药。严重地讲，所谓丹是修命，这个命就是指现在这个生命之命。所谓修命还丹以后，还没有完，还要再加紧修的。

再看注解的文字，“盖木主宁静，字之曰性，所谓人生而静，天之性也。”这个金木，道家有些书上称为金公某某，金是以男性代表，木是以女性代表。金在身体内是肺是气，木是肝主血，这是有形的气血两种，气血是第三重的投影。这里讲的与我们活着的气血有没有关系？也有关系，因为气血是精神所生的东西。木代表万物发生，生命力很强。木的性主宁静，本来是安静的，道家给它的名字叫做性，但是这个不是佛学讲明心见性的性。

如果我们加以严格的规范，佛家所讲的性也分好几个层次，见性是彻底的。这里所讲的性是中国文化《礼记》所提出来的“性情”那个性，属于后天的。道书尽管说是先天，如果我们拿学术哲学分类，它仍是属于后天。这些学术性的分类我想不必多讨论，大家并不需要，只是要知道这个木是代表宁静的。

“人生而静”，静态就叫做天性。其实不止人的生命，由观察得知，虽不是自然科学，但是万

物都在静态中发生。虽然生命本身是动的，但是外形都是静的。一颗种子在地下，要很宁静的状态才可发芽，土壤在动乱中什么都不能生长。实际上以哲学科学的道理，生命本身成长就是个动态，可是我们观察外表的现象，讲它是静的，这在学术分野上我们要清楚。这里讲人的生命，天生而静，好静是"天之性也"。所以我们人很懒，好吃懒做，乃至一切不努力，最好张开嘴巴饭就从天上掉下来，心里一想口袋里就装满钞票了。因为人性本来好静、懒。

"金主流动"，金性是代表主体，爱流动跑动，"名之曰情"，这是中国文化性情两字。"所谓感于物而动，性之欲也"，这个情哪里来呢？情的体就是性。以道家分类，情是用，说是外感交感的作用，使这个情动了，动情了。所以这个情就是人类本性的欲望，是它的作用。狭义的性欲，只指男女关系的欲望，这里说的性跟欲是广义的，对一切欲望的要求就是性的欲望。中国文化把生命分为性与情，我们讲到儒家《中庸》的思想，宋明理学家就拿喜、怒、哀、乐这四种现象来讲心的作用，我是特别地反对。宋明理学家搞错了，喜怒哀乐是情绪，不是心的思想，发动喜怒哀乐后面的那个作用是心是思想，如果把喜怒哀乐笼统归到心，这是宋明理学对自己的文化没有搞清楚！理学影响中国文化八百多年，使民族的文化变成一个死的文化。宋明理学家，我敬佩他们的人格，可是他们的学理该打耳光，你们去注意研究宋明理学就知道了。

而且还有一个问题，喜怒哀乐不一定是心理发动，有时候是受生理影响来的。一个人有时情绪不好，是生理上病的原因。譬如肝气不舒，胃不好，痛苦难受，你叫我不发脾气做不到。理性说不必埋怨人，生病痛起来非要发脾气不可，因为它是情。所以修养到由性归到不动情，那是最高的修养了。宋明理学家这一点是乱七八糟，全错了，不合逻辑。

性 欲 情

现在我们讲到性跟欲，佛学到中国来也引用了性与情的关系，在《楞严经》中提到，"纯想即飞，纯情即坠"，一个人思想越多，思想心理向上升，老年人睡不着，因为头脑虚幻想多啦。"纯情即坠"，年轻人跟着情欲跑，思想没有那么高，所以读书很笨；读书聪明的孩子，情的力量差一点。情多想少，或者情少想多在六道轮回就分开了，譬如说变畜生的人，情多，想比较少，下了地狱都是情多，脑子不灵光。这是顺便讲到《楞严经》上这两个字。

性跟欲在正统的道家讲是后天的，他说"感于物而动"，动情是性的欲望。所以性跟情，"两者同出异名，譬如只此一个人，既有名复有字，名字虽分两样，性情原是一人"。这是比喻，譬如一个人有个名还有个字，名、字虽然两个，实际上代表同一个人。一个人分性跟情两面，清楚地讲，一个是知觉思想状态，一个是感觉状态。像我们说舒服不舒服是感觉的，这个必须要参考佛学的唯识学，有关色、受、想、行、识的道理。命就是佛家讲五阴境界的色阴，包括了一部分受阴感受。佛把人的感受分三种：苦受、乐受、不苦不乐受。我们人生大部分是在那里受苦的，没有真正受乐，除非修到刚才所讲的"情来归性"，生理起了变化，就是这个色身起了变化，那就有得乐的境界。所以佛家讲禅定，三禅定的境界都是乐的境界，绝对的快感，没有痛苦的感觉。

"故曰"，引用《参同契》的原文，"名者以定情，字者缘性言"，这两句话现在他解释完了。根据这两句话，他引申："其初乾中之金，变而成坎，便是性转为情。一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也。"这本书的注释者朱云阳真人是清代一位有成就的道家，清代是我们的近代，已经儒、释、道三家合了，那真是三家一贯啊！"其初乾中之金"，乾卦代表宇宙本体，金是宇宙本体那个先天之性能，在我们身体上当然是大家都一样，性是同体的。我们这个生命大家同体，中国人不讲那么多的哲学名辞，我们都是天生的，一个天就代表了。天生下来我们这个命是乾卦，上下二爻变了，中爻不动，不动就是中间的中心没有动过，外面变了。一变成坎卦，坎为水。

"天一生水"，我们提到过几次，这个天也是代号，代表了本体，动就生出水来，不动就是没有变；没有动以前这个生命本体纯粹以精，是精神的精。所以"乾中之金"，这个纯粹以精的本体"变而成坎"。坎在我们身体就在北方，属于下部，在头上就是耳朵，所以年老耳朵聋了，气血虚了，因为耳通气海，气海穴在丹田之下，所以后天的生命，它的功能在下部是第三重投影。

它这一变为坎，就是后天"性转为情"，已经由性转变为纯情了。这个情是性变来的，情还不是坏东西，情加上妄念就不行了。妄念一个笼统名称叫做欲，情加上欲望就变了，这"一转则无所不转"，就是我们所讲的堕落，"轮回颠倒"，跳不出去了。

道家的解脱

出家人的修行叫做修解脱之道，光是解脱还是罗汉小乘的境界；大乘佛菩萨修报身，报身转了，不需要另外解脱。所谓解脱分两面来说，盐巴溶化在水里，把盐巴凝固拿出来，水是水，盐巴还是盐巴，那是解脱的办法。道家所说的解脱有好几种，一种叫做"尸解"，尸体留在这里人已经修成功了。但是尸解也有很多方法，譬如修到最后很难解脱，故意闯个祸犯个罪，被杀头或枪毙，叫做"兵解"。这是借用别人的力量把自己这个肉体处理了，把这个蛋壳打破好跑出来。

借兵解而去的还不是太高明，可见功力还不到，跳不出来嘛，这是说跳出三界之难。尸解在古代办法还很多，人死了把他买个棺材埋了，一年或者三年以后，你打开一看，棺材里没有尸体，或者只是剩一根手棍。他有一套方法，用个对象把它变成自己，装进棺材，然后连身体到别

处再修过。这种尸解是比较高的，借物化形而去。《神仙传》上这些人不少，这种方法灵不灵不知道，反正我也不会这一套，没有经验向诸位报告。

空话不谈，你要晓得道家所谓解脱，不是这个道理。道家所谓修成金仙的境界，就是大罗金仙，同佛家的理论是一样的，是自己转变这个肉体，整个地变，所谓脱胎换骨，不是尸解、兵解，那些不是解脱之道。所以学佛单讲解脱是罗汉的境界，佛家认为法身、般若、解脱三个连起来的成就，是大成就，否则是小成就。换句话说，解脱的成就，严格地讲起来，还是阴境界，没有达到纯阳。阴境界的人得到这个阴神成就，也可以尸解而去。他有所成就，我们勉强地讲叫做鬼仙。其实也不是鬼仙，不是普通那个鬼，佛家名辞叫做“非人”。这类非人不属于人，无形相，人们看不见摸不着，可是它的生命是存在的。佛经上经常说“人与非人”、“人、非人等”，非人比我们人高一级，不是人，与我们不同，但也不是鬼。

顺为凡 逆为仙

这个里头说轮回颠倒，统统受后天的精神魂魄所支配，佛家叫做色，色的力量属于四大。譬如我们性想静，想清高，但清高不来，你非吃非穿不可，跳不出这个物质约束。我们思想可以超越物质，可是身体就做不到，本来生命这个功能应该做到，但是我们人做不到。道家认为绝对可以做到，是我们自己没有把它凝固拢来，没有“还丹”。这个道理禅宗云门祖师就说过，“我有一宝，秘在形山”，我们大家都受形体所限。所以《西游记》那个孙悟空，被佛的手掌心一翻就把他压在里头，叫做五指山，就是五大把他压住了。孙悟空在里头没有办法，把头伸出来，这个头脑还灵光，就是跳不出来。我们思想灵光，但跳不出这个肉体。孙悟空后来碰到唐僧，他说：“师父你救我!”“我怎么救你啊猴子?”他说：“山顶最高处有一个符咒，观音菩萨贴在那里的，只要把那一张撕掉，我就跳出来了!”唐僧爬到山顶一看，原来是六字大明咒“嗡嘛呢叭咪吽”，这样一撕，孙悟空“咚”一下跳出来了。哈！这个是修法啊！怎么跳出来呢？行善。

现在我们在这个里头，就是这一转很严重，所谓“性转为情，一转则无所不转，轮回颠倒，只在目前，所谓顺去生人生物也”。顺这个路线就是人的生命，也可以说“顺去生人”。坎卦在下面一动，我们人欲一动，性欲就动了。后来的道家错认为要压制这个欲念，只要把这个精收回来就可以成仙。这是有理论根据没有错，但是那个有形的精如何收回来化掉？怎么化？一个有形东西回转来化，像把东西吃到胃里，有些还消化不了呢！所以这完全是错误观念，不是这样的道理。这个“顺去生人”，就是向下走，向下流，以此生生不已。

“今者，仍取坎中真金，还而归乾，便是情返为性。”所谓取坎填离，坎卦中爻这一阳，这一点真阳生命的本源，拿来填满离卦。离中虚，现在把先天一炁的坎卦中一阳，取代离中的阴，“便是情返为性”。“一返则无所不返”，所以说九转还丹。“坚固圆常，顿超无漏”，这个“无漏”是普通道家一个名称，后来佛家也用。漏丹就是这个漏，男女情欲而漏掉这个生命，也就是肉体这个命的根漏了。其实眼、耳、鼻、舌、身、意六根都在漏，无漏是全体无漏。证到了无漏，道家有个名称叫做“无缝塔”，这个身体变成没有缝的塔了，尤其是北派道家丘长春很喜欢用这个名辞。佛家叫做无漏之果位，即阿罗汉果位，“所谓逆来成圣成仙也”，倒转来走才成仙成圣。

寂然不动 感而遂通

这个理论他讲过了，修道的方法呢？他说：“学道之士，若能于感而遂通之后，弗失其寂然不动之初，而丹乃可还矣。”这个非常重要，修道怎么修呀？“感而遂通，寂然不动”，这两句话是《易经?系传》上的，作者是孔子，是中国哲学先天的心物一元基本理论，是说生命的自性寂然不动，永远是不动的、寂默的。后来佛经翻成涅盘，是寂灭的意思，也是其中一个理由。寂灭的东西寂然不动，本来没有动，超越时间空间；但寂灭可不是一个死东西，只要一个感应，一交感一动，它就起用了。用了以后呢？由用返归于体，用过了还是回到体。你说体没有东西那是空的，但是有感就起作用。佛家的比喻也是一样，“全波是水，全水是波”，我们本性像海水，外面的境界风一吹，就起波浪了,这就是感而遂通。外在风不感的话，浪也平息了，又回到水。

再讲回我们的思想，人这个思想情绪本来没有的，婴儿生下来没有说话以前，寂然不动，没有喜怒哀乐，思想、分别的观念很少，第六意识没有成长。等到头顶跳那个地方封口了，开始学讲话，有思想、分别。第六意识慢慢成长是后天习惯性的，我们现在的第六意识差不多都是情的方面。说到修道，佛家同道家一样的，就是如何把情返回自性，归到本体。现在诸位听到我讲的话，因我这些话而引起了思想，又分别对或不对，这个也是“感而遂通”。“感而遂通”使思想念念迁流，在第一个思想过去之后第二个思想还没有来时，中间这一段你要看清楚，“弗失其寂然不动之初”，又回到原来那个不动清净境界，这是用心理状况的方法用功。佛家的止观啊、参禅啊，专从这个地方入手修行。道家也注重这个思想观念“感而遂通”之后的身体，当情动之后，我们欲念一起来，真正有修养道家有工夫的，就晓得欲念是个火，那一股发烧的力量向下流去，“感而遂通之后，弗失其寂然不动之初”，在身心激动之后能够清净得住，这就可以还丹了，“而丹乃可还矣”，那个生命力量不漏、不动，久而久之可以脱胎换骨。

要特别注意，伍柳派流行的还精补脑炼精化气，所注重的也在这个地方，也就是欲念没有动以前，那个情动了。假设情动了，男女欲念来了，只要有一点点，就是水源不清，已经不能用了，不可以返还。要清的水源才可以用，伍柳派说的不能说完全没有道理，就是《慧命经》、《金仙证论》、《性命圭旨》这一套道书中的。你们在座诸位各路神仙，要注意啦，讲清的水源，就是欲念没有动之前，这个时候能够炼精化气，勉强可以说还精补脑、长生不老。所以不能

乱搞，以为是修道，那个后果严重极了。

这个里头有一个大问题，当气动欲不动以前，可以说没有刺激到制造精虫这个地方，这时勉强可以讲伍柳派说对了，水源之清还算可以，可是已经很难化了。这个道书上没有，你要看别的书才会发现。我们的老祖宗黄帝，最后得道成仙，他的老师是广成子，《封神榜》上写他法力无边。广成子告诉黄帝，修到这个“至道之精”，当情绪感情在清净境界中一动，已经把精摇动了，可见这个精不是精虫卵子啊！

第六十讲

还丹的作用

再说大小周天

坎离交媾章第十八

元会运世是什么

衰老是头脑

丹田的问题

神气坎离会于中黄

还丹的作用

我们讲到这个还丹，“金来归性”就是情欲之念完全清净了。讲清楚一点，气住脉停了，呼吸之气当然没有，身上毛孔呼吸之气也停了，所以“金来归性”，在外面的现象是气住脉停。“故曰”，所以《参同契》原文“金来归性初，乃得称还丹”。金是流动之气，他说修道就是这两句为重要的中心。“此两句，不特为一部《参同契》关键，且能贯穿万典千经”，这两句话不但是《参同契》的关键，千经万论都不离这两句的原则。他引用了佛经，《楞严经》云，“如金于金精”，金里刚挖出来的黄金没有经过锻炼，“其金一纯，更不成”，经过锻炼就是提炼出来，就是我们身体情来依归性了。一念不生气住脉停，这个时候“金来归性初”，回到本源，永远不会有后天的杂念了。《圆觉经》云，“如销金，金非销有”，这个金是本来有的，因为我们念不动了，气也住了，它回来了。“既已成金，不重为”，提炼恢复成黄金以后，“经无穷时，金性不坏，是此义也”，永远保持不坏，这是佛在《圆觉经》上讲的。《楞严经》讲的也是这个道理。

吕纯阳云，“金为浮来方见性，木因沉后始知心”，这两句是吕纯阳的名句，金性喜欢流动，说“金为浮来方见性”就是气。气分三种，我们讲过的，但是这个气，勉强讲一句，不是呼吸的气，而是息了。“木因沉后始知心”，木为情，杂念妄想不起，本心出现了，所谓明心见性了。

张紫阳真人这位宋代祖师也讲过，“张紫阳云，金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银，亦此义也。”这也是讲这个气跟性情归纳起来作用。“可见三藏梵典，只发挥得金性二字”，说佛家、道家、儒家的各种经典，就是讲“性情”两个字。“万卷丹经，只证明得还丹二字，且更兼质之羲《易》，若合符节”，他的作用同《易经》的这个卦象程序作用一样。他说我们懂了这个，自己就晓得用功，“可以豁然矣”，就清楚明白了！“还丹法象，已备见上章，此特结言其名义耳。”还丹已经在上章讲得很清楚，这一章不过是特别说明它的作用或者意义。

再说大小周天

我们要把性情这个道理讲清楚，虽然第十五章尚未完，但是我们先参考“坎离交媾章第十八”，因为这里与前面还丹有关联。“此章，言坎离交而产药，应一月之晦朔弦望，乃小周天之火候也。”希望诸位把十二辟卦的表带来。在这个身体内部，大的叫“乾坤交”，小的叫“坎离交”。“乾坤交”就是大周天，“坎离交”叫小周天。从道家伍柳派以后，大家对小周天有一个似是而非的观念，认为做工夫，气脉从背上慢慢爬上来，爬到顶上再到前面这样转一圈，所谓转河车，认为这就是小周天，认为小说上打通任督二脉就是小周天。假定承认身体有形的任督转动这个感觉叫小周天，请问大周天怎么转？所以这个小周天的说法已经有问题了。现在正统道家告诉你，“周天”就是天上一圈，阴历每月月亮一出来到沉下去，这一圈叫做小周天；大周天就是太阳的行度一年。太阳行度也是我们人为假定的，太阳在太空中走一度，等于这个表秒针嘀哒这么一度，这就是我们一个白天，一年三百六十五度多一点，这个太阳的行度，也就是大周天。到人体上来说，我们做工夫刚才讲“金来归性”，归到本位，就是大周天。妄念归到如如不动的境界，也就是还丹的现象。修神仙长生不死之道能还丹的话，那可以说是成功一半了，可是还要继续修的。

坎离交媾章第十八

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。

这一段是修炼还丹的现象，换句话就是本身的坎离交媾。这两个名称我们都不厌其烦反复再讲，怕诸位不大熟悉。坎卦在身体上是肾，肾是水；离卦是心，心也包括脑筋的思想，脑下垂体。坎卦不只是两个腰子，还包括前面的青春腺、肾上腺、性腺，在男性包括精子的部分，女性也一样，这都属于坎卦的肾。所谓心肾相交就是上下相交，这个我们也讲过，年老中气虚了，所以睡眠不好，因为心肾不交，也就是水火不交，也叫坎离不交。

中药有许多调整方子，像小还丹啊，什么龟鹿二仙胶，都是滋阴补肾，降心火的作用。在理论上说对，但是各人身体不同，加上其他的外感，当然不灵啦。有人吃那些药，又非常灵光，所以顺便告诉诸位，尤其是学中医要懂得这个，修道更是非懂医药不可。修道的人个个通医，天

文地理、气候变化、衣服饮食统统要注意，一不注意，马上病了。病了不要紧，一天到晚老是要给你们拿药，像照顾妈妈爸爸一样的麻烦，而且药也很花钱哪！我说你们多慈悲慈悲我，这个不能不懂啊！自己又不懂又要修道，怎么行！

坎离交媾就是这样，人能够天天坎离交，精神水火相交，换句话说，神跟气两个凝定就是坎离交。这一段我们还是用朱云阳真人的注解，比我讲得还清楚，我在他这个注解上再加以解释帮助大家。“此节，言晦朔之交，日月会合，为大药之根本也”，每个阴历月底月初之交，从二十九到初三这五天，天黑无月亮，就是晦，就是全黑。全黑在天体的现象叫做纯阴、至阴；五天之后，月亮慢慢由轨道移出来了，是谓朔。

这是讲朔气的现象，他说这个“晦朔之交，日月会合”，太阳、月亮阴阳配合在一起，这是比喻，是修气，这个气是什么？我们地球夹在太阳月亮中间，这个就是产生“大药”的根本。我们修道也是这样，“造化之妙，动静相生”，造化之妙，制造万有，变化万有，宇宙生命的根本，一动一静，互动相生。“循环无端”，两个转过来转过去，没有停止过，没有起点和终点。中文叫“无端”，佛经翻过来叫“无始”，“端”也就是“始”。

元会运世是什么

“然不翕聚，则不能发散。不蛰藏，则不能生育。故以元会计之，有贞而后有元。以一岁计之，有冬而后有春。以一日计之，有亥而后有子。以一月计之，必有晦而后有朔。此终则有始之象也。”这一段麻烦得很，我想给诸位简单介绍一下《易经》、《皇极经世》所谓的“元会运世”。一元有十二会，一会是三十运，一运有十二世。我们中国文化算宇宙的开始，把以前的切断，从唐尧登位当皇帝就职那一年起，定为甲辰年，六十年一变，一百二十年一变，一百八十年一变。一个甲子管六十，为一元，分为上元甲子、中元甲子、下元甲子，三元甲子合拢来又是一个单元。六十年六十天或者六十个时辰都在内。

“天开于子，地辟于辰”，宇宙何时开，不管它了，“人生于寅”，人的文化开始是十二个时辰里的寅。辰年是尧登位那一年开始，现在是一九八三年，中元甲子过去了，明年开始下元甲子，又是一个甲子来啦。这个三元甲子演变，甚至于每一个国家乃至你我个人命运的演变，都可以计算出来，这叫做“元会运世”，这一套是《易经》的道理。你们青年同学说要学这个，我答应了好几年要教你们，一方面没有机会，二方面我也懒得教，三方面我也不希望你们学会。学会了钻进去一辈子就爬不出来了，因为看通了世事人情，人生一点味道都没有了，还不如不晓得明天的事，才比较简单。

现在讲这个法则，拿一个月来讲，“必有晦而后有朔，此终则有始之象也”。“何以谓之晦朔，月本无光，受日魂以为光”，这是古代的说法，就是月亮反照太阳的光。“至三十之夕，光尽体伏，故谓之晦”，每月阴历三十晚上绝对没有月亮，这叫晦。人倒霉一脸晦气！这个“晦”字就是黑气，没有光彩了，所以叫做晦气。“此时日与月，并行于黄道”，就是天文的黄道面。“日月合符，正在晦朔中间”，我们必须要懂这个道理，因为人身是个小天地！不过你不要因此半夜子时起来打坐！那是太阳的天地，我们有自己的活子时。伍柳派也讲过这个，比如你喜欢打牌，打了三天三夜，夜里睡下去，中午醒来就是你的活子时。你中午醒来，配合打坐好不好？那最好！有阴阳交会，怎么不好呢？所以你要活用。修道千万不要迷信，什么算命看风水，我也学过，是为了修道才学的，不是为了想做算命先生，学会了我一辈子不用。你说风水坏嘛，我专在那个坏的方向坐，我就看看怎么坏法。心正则万法皆正，一切唯心，方位也可以变嘛，这个地球是圆的。不过宇宙的法则，那个大自然的力量还是很大的，你能抗拒得了吗？除非你有一套，一套什么？就是功德，要多做善事，只有善行慢慢可以抗拒，其他没有力量可以抵得住的！这是顺便讲到这些。

衰老是头脑

我们身体这个小宇宙，“吾身日精月光，一南一北”，就是一上一下，头脑上面清醒就是太阳，下面就是月亮。古人那么表示，没有错，修道也要懂现代医学，尤其现在生理医学进步得特别快，要特别注意。看到一些新资料，有些法则他们也会懂了。说到还精补脑、长生不老，真正的衰老还在头脑，如果头脑这部分衰老，人就衰老。道书的道理，头脑就是太阳，万物就靠太阳光明来，眼睛是太阳，耳朵是月亮。中国的道家要分析起来多得很，你说为什么要那么啰唆呢？因为万物各有一太极，各有一个宇宙。你说这个茶杯盖是一个小宇宙，它还可以分成小圈圈，这个面上假设构成一百个圈，每一圈它又有它宇宙的生命。万物各有一个生命体，你懂了，修道就晓得用了。

所以一南一北，一上一下，南北的交媾像太阳交媾，“赖真意以追摄之”，这就是方法了。真意不是气！这要参考佛家的天台宗，根据佛的分类，我们这个气，在高山清净地方，自己会听到呼吸响，这叫做风，不叫气。慢慢宁静下来，这个风静下来，很轻微了，那个叫气，这要在很静的地方。不过你们真会打坐，工夫好了，虽在吵闹的地方，耳朵也会听到自己，那么你的静的工夫就差不多了。风静下来变成气，气再轻微一些时，呼吸往来都听不见，道家叫胎息，是肚脐在动，同婴儿一样的在动，鼻子里头像没有气了，很久才动一下下。所以道家叫做胎息，胎儿在娘胎里头不是鼻子的呼吸，是里头在一开一合，这个时候才晓得有个丹田。

丹田的问题

有个医生朋友问我：“这个丹田，我们对自己文化虽然崇拜，但实在信不过，这个解剖出来没有啊!”我说当然没有。他说那怎么讲？我说你们学的不叫生理学，是死理学，拿那个死人来解剖的。我们中国老祖宗是拿活人来解剖的，讲起来很残忍。在活人的身体上开刀，一拉开那个

力量大得很，会夹住刀子的，因为那个肌肉的收缩力量太大了。活的生命当然有丹田，尤其在真息的时候，那个胎息的力量才大呢，在古书叫做“阖辟之机”。“阖”就是合拢来，“辟”就是翻开，这个就叫丹田。现在我把秘诀都给你们讲了，我认为道是天地之公道。我知道的都告诉你，但是有时候不讲，因为你不到这个程度，给你讲了也不懂。这个里头有上丹田、中丹田、下丹田，你没有工夫也没有打开气脉，所以不懂，你打开了就懂。其实那里除了有根骨头外，真有个丹田吗？可是工夫到了那里，才晓得呼吸不在鼻子，而是丹田这里在呼吸，那真是与天地精神相往来，像是充电一样的。但是你不要假想，如果假想就变成神经病了，要工夫做到才行。

所以他说我们身体上的还丹，坎离交媾靠什么呢？要“赖真意以追摄之”，所以叫阴阳交媾，婴儿、姹女两个结合，神与气合，就是佛家讲的心与息两个合，密宗就是心风合一，天台宗讲心息相依。道家讲的神气两者结合，全靠真意摄之，就是刚才我给你们讲的，都透露过了，可是你们不懂。真正的还丹是要修到气住脉停，这个时候才可以说还丹。修禅宗的这个时候可以说妄念不起了，暂时无念了。

神气坎离会于中黄

这个时候“方交会于中黄神室”，神气坎离在这个时候才得到相会。什么是“中黄”？就是普通所谓中宫，中宫是胃。有些道家认为胃就是“中黄神室”，其实到这个时候并不一定是指胃了，而是中气足了。有个学密宗的，出了一本很大的书骂道家，说道家把中黄认为是中脉错了。错了也用不着骂嘛！几千年文化，我们的老祖宗总有他的道理。他不懂得《易经》，中黄是个代号，中脉、中宫都是代号，黄这个颜色代表中央。

你看隋唐或者西藏塑造的佛像，三围一定清楚，坐起来不会弯腰，神气交了，中气足了。我看在座的不管男女老幼，肚子上都有一坨一坨的，中气没有了，坐起来弯弯的才舒服。胖出来挺着的也不是，身体已经两节了。真正中黄通了就充满，充满不是鼓起来，反而变成细腰身，恢复童年了。如果打坐的姿势不标准，入定是不可能的！这叫法则。有人画的神仙，老僧入定都是弯腰驼背，又说神仙满脸红光，都不对。所以说神仙是面如冠玉，冠玉是以前帽子上面有块方方的白玉，羊脂白玉，滋润漂亮。这个时候到中黄了，说中黄这个境界叫做神室，心之下肚脐之上。

“水火既济，正在虚危中间”，虚、危是两个星座，在天体北方。“虚极静笃，神明自生”，学佛学禅宗的人，想一念不生，如果工夫不到，做不到一念不生啊！禅宗祖师骂人，讲那些狂妄口头禅的人是“空腹高心”，怎么能学禅？“空腹高心”是引用老子两句话，反转来骂人，老子说“虚其心，实其腹”，念头空了是虚其心；实其腹，气就会回转来，气住脉停了嘛。所以禅宗祖师骂人是隐语，“空腹高心”是气也没有住，思想就在脑子里转，妄念停不了；气在上面，妄念沉不下来，所以就睡不着。失眠就是因为气在上面，不是血压高，不是血在上面，血压可能还低呢！血压跟气两个又是两路走法。所以这个时候假设虚其心，实其腹，那就是老子所讲的“虚极静笃”，禅宗讲的“悟道”。道家没有讲你悟不悟，道家用“神明自生”，就是佛悟的境界，你的智慧不晓得哪里来，是自然而至。所以先见之明都会有，是我们自性本来有的灵光现前。

他说这个就是“即一刻中真晦朔也”，古代一个时辰等于现在两个钟头，分三刻。换句话说，四十分钟当中，你真到了这个境界，就是快要还丹了，长生不老之药的境界，你懂得了，你拿到了。所以大家想百日筑基，筑个什么基啊?有人说一百天不漏精，那么有人两三年都不漏，你说他成道了吗？把他解剖来看，他有什么丹在里头？大概中间有些小瘤子，长些结石，那不是丹，不是那个东西，如果不晓得化掉，还很严重啊！这个是秘密里头的秘密，都在这个书里，诸位未来的大神仙，自己好好去参想吧！不过你们成功了不要忘记我，要来度度我啊！

第六十一讲

神归气穴坎离交

隔阴多半会迷

神不迷 身混沌

自身阴阳交

真种是什么

上次讲到坎离还丹的问题，所谓还丹就是如何把本有的修回来。什么叫坎离交？就是小周天，讲月亮的出没，所谓周天就是一个周期，一个旋转。每个月初就是朔，月底是晦。

神归气穴坎离交

“故曰，晦朔之间，合符行中。造化之日月，以魂魄相包。吾身之日月，以精光相感。当神归炁穴之时，不睹不闻，无天无地，璇玑一时停轮，复返混沌，再入鸿蒙。即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合。故曰，混沌鸿蒙，牝牡相从。”“晦朔之间，合符行中”是《参同契》原文，头尾各两句都是原文。中间讨论到“造化之日月”，这个造化就是天地，太阳和月亮代表两个伟大的精神，太阳代表阳魂，月亮古代称为月魄。一个魂一个魄，魄是借这个魂而发光的，天地的日月“以魂魄相包”，我们本身也是一样，我们的这个生命，不是指身体，身体同生命观念应该分开。“吾身之日月，以精光相感”，身体的日月就是精跟神光。精是指精力，是说身体各方面都很健康；光就是指神光充足，并不是头顶上开着电灯，而是说人的神气、头脑、思想都很灵敏；精和神光相感，是说两个合一了。

下面讲得很明显，说明什么是坎离交，“当神归炁穴之时”，神回到炁穴去了，有形的炁穴在

丹田，标准的地方就是肚脐之下，阴毛之上，以自己的身体做标准，因为每人高矮胖瘦尺度不同。神如何归炁穴呢？在道家的说法就多了，各宗各派因这句话产生了各种修炼的方法。有些修道的人，一坐起来就想把头放到肚子里去，你想想看这个做得到吗？还有一种神归炁穴，打坐的时候假想把头拿下来，放到肚子里去。当时他们都很秘密的，搞得神奇古怪，有什么引证师、引礼师、点传师，也是这一套，是中国流行的，包括青帮、红帮都是那么搞的。有很多方法似乎都很神奇，一学会了发现非常可笑。这个修法哪里来的呢？是佛的《禅秘要法》里头白骨观来的。佛传的有三十几种方法，有一种观想把头骨放人髋骨，后来道家就把它拿来叫“神归炁穴”。还有好多，我要是报告出来，你们年轻人听了都不知哪个对。我们知道身体下面部位是有形的炁穴，修武术的，譬如说少林武当等，都晓得那叫气海。我们以前学武，学之前老师告诉我们，要是跟人对打，气海那个穴道不能打，会打死人的。正统的神归炁海不一定是有形，但是有形的气海连带起作用。什么叫神归炁海呢？就是无念！所谓“六根大定，收视反听”，原则就是两句话，实际方法也在内。不听外面的声音，眼睛也不向外看，直到前面光及影像没有了，就凝定下来。凝定到极点，有一点气住，呼吸停止的现象。要是说人修到入定时就是完全气住了，那是绝对不可能的！只能说他的呼吸缓慢，间隔拉得很长很长。

一个入定的人，他的心电图很平的，很久才轻微地动一下，但不是病态，这是神归炁穴的境界，也就是佛家讲所谓气住脉停的禅定境界。实际上心脏还是有动的，还是有轻微的呼吸，鼻子的呼吸很少了，皮肤的呼吸还在动，这是神归炁穴，这是坎离交。这个时候对境心不起，“不睹不闻，无天无地”，完全忘我了，身体的感受没有了。如果身体还感觉气到了背上到了前面，以为自己任督二脉打通了，那根本是感觉状态，连“神归炁穴”影子都没有呢！

隔阴多半会迷

到这一步，感觉已经不必谈了，早过去了，所以“无天无地”，这个身体什么感觉也没有，“璇玑一时停轮”。璇玑是天文的仪器，在这里代表脑子思想绝对无念，身体上气机的流行绝对静止，这两个静止就叫做“璇玑停轮”。还有一句“日月合璧”，就是精神与气血归一了，所以“璇玑一时停轮，复返混沌”。混沌是什么境界呢？庄子说混沌的典故，我们已说过，在道家，混沌所代表就是胎儿刚刚进入娘胎那一刹那，精神跟精虫卵脏结合了，相似于昏昧、昏迷。道家讲混沌只到这里为止，佛家则更进一步。要了解其中道理,必须研究佛经。人进入娘胎，是所谓种子生现行，种子就是过去生的业力累积。精虫卵脏两缘结合不会成胎，要三缘和合，要自己的灵性加入精虫卵脏，这三样刚刚碰上了才会成胎。

任何人入胎就要昏迷，所谓隔阴之迷，隔一个中阴就不知道了。今生死后再去转入一个生命，不一定变人，或者变畜生或者升天。隔阴就迷了，隔阴要不迷那非常难，大阿罗汉八地菩萨差不多可以了，七地以前的菩萨还有隔阴之迷。迷有几种，我们普通人入胎就迷了，住胎也迷，出胎也迷;有人入胎不迷，住胎、出胎迷了；有人入胎、住胎不迷，出胎迷了。出胎迷已经了不起，佛道两家说，这是再来人也。再来人在中国古代的文学还有一个名称叫“谪仙”，就是已经成道的仙或者罗汉，因为还没有完全成功，修错了法，堕落下来了。譬如我们文学史上称李太白是“谪仙”；佛家的初果罗汉、二果罗汉都是再来人；到了三果以上大阿罗汉就不再来了，即使不再来也是请长假，暂时不来，不是永恒。但是这些人出胎就迷了，不久则会清醒过来，慢慢自己就会修道。

我们过去有一两个朋友，他们硬是记得前生的事。所以我们现在可以做统计，找些儿童来调查，三岁以前的事情能够记住的很少，也有人会记忆到一岁的事那就不简单了。也有人记得前生的事，但决不会透露。过去我有许多这类朋友，有位朋友讲到三生的事，宋朝他是什么人，清朝又是什么人，最倒霉就是前生。我问他前生是什么，他说是狗，他气自己是狗，就把自己撞死了。我这位朋友是决不说假话的人，他过去很有地位，不会也不用讲假话。清代有位四川名将岳锺琪，在康、雍、乾之间，他的诗境界非常高，其中有名的两句，“只因未了人间事，又做封侯梦一场”，他好像晓得自己是再来人一样，这个气魄也很大，我们年轻时很喜欢他的诗句。

神不迷 身混沌

讲这些道理是说明入胎迷也好，不迷也好，迷与不迷是神的境界，不是气的境界。神、气两个是分开的，气的境界是讲身体这一部分，身体部分有混沌的现象，不迷是神不迷。所以混沌是神、气两者相包，等于馄饨一样，里面有肉外面包馄饨皮，神被气包住了。前面提过云门祖师说的，“我有一宝，秘在形山”，我们思想可以很高远，想到太空去，可是去不了，被肉体包围了，两样混合不能解脱。所以小乘的佛法是修解脱，把这两个分离，像化学一样分解，可以得到真正的自由。但是解脱不是最高的道，只能到罗汉境界。菩萨境界不修解脱，要待身、心两方面都成就，肉体的四大还要转化，因为心、物两个是一体的两面。

现在第一步修到还丹的境界，收视反听，到达六根大定。六根大定以后，这里告诉你“不睹不闻，无天无地，一时璇玑停轮，日月合璧”，再进入混沌。有同学问，如果一个人打坐的时候进入混沌了，是不是人也变混沌了？不会的！正统的修法，到那个时候虽然进入混沌，这个身体更端正，决不会倾斜或者弯曲。如果说非要弯起来，或倾斜才能进入混沌，已经不对了。真正进入混沌等于塑的佛像一样，三围很清楚，这样进入混沌就是正统。这个外形同内在有关系的，假使有倾斜，就是他色身上肉体四大的工夫没有修好，气脉没有完全修通。可是也有一种现象，真到了混沌境界他变得很小，身体会缩了。这种人当然很少，不过我没有这种经验，只是把知识告诉你们。等于你们初学打坐的人，有时候觉得身体长高很大，有时候觉得缩得很小。开始时是一种感觉状态，真证到混沌状态不是感觉状态，而是真实的状态，可以放大可以缩小。释迦牟尼佛在白骨观的修法里就有提到，不过他是秘密地说，不像我明显地说这是进入混

沌的真实现象。至少最正统的说法，基本上也不缩小也不放大，是端正！决不是弯腰驼背的。

“复返混沌，再入鸿蒙”，在这个境界，“即此混混沌沌之中，真阴真阳，自相配合”，这才叫做阴阳交媾，代名辞叫坎离交，是本身的阴阳在交媾，本身的阴阳在双修。从佛学来讲，这个世界叫做欲界，欲界有两性关系，就是公母、雌雄，由男女两性的关系而生出生命。不但人是如此，任何一种生物包括植物，都是这样。欲界的生命是借用两性的合作，由混沌状态构成一个生命。但是有一个理论，修道修到这个程度，他不借用别人的合作，靠本身具备阴阳两性的功能，在自己的生命中间再生一个生命！像这样不借用他人的肚子而生，已经不是欲界的生命了。

所以我常叫你们注意三界的生命，佛经告诉我们欲界的生命是两性合作的，是需要欲念交配而发生的，这个生命是向下走的。到了上界的天人，就不是欲交了，是气交，怀孕的是男人，生孩子是从头顶上、肩膀上生。道家书上所讲的出阳神化身，都是色界人的出生境界。不过色界天也分好几层，更高一层的不是气交，而是神交的境界，神交产生另一个生命。说了那么多空话就是说明混沌境界，我们用自己的生命来修道，男女都一样，“真阴真阳自相配合”，以本身的阴阳交配，不借用外力。在自己原有生命里产生另一个生命，必须要经过混沌境界，所以《参同契》的原文告诉我们“混沌鸿蒙，牝牡相从”，牝牡就是男女、阴阳，牝是女，牡是男。

自身阴阳交

“元牝相交，中有真种。元炁氤氲，杳冥恍惚。正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通。故曰，滋液润泽，施化流通。”这一节朱云阳真人的注解，都把修道的境界与消息很坦然地告诉大家。古人并没有像我们现在讲得那么清楚，古书是古文写的，你自己古文不好，认为这个是死书死文字不清楚。老实讲，用白话我也会写，但用白话怎样都说不清楚，怪就怪在这里。最近我们本院同学研究文言白话，这两个对比，反而觉得白话非常难表达。这个本文里，他写得非常清楚，什么工夫，什么境界，什么口诀，都告诉你了。到了“混沌鸿蒙”这个境界，就是“元牝相交”。元就是根源，生命根源，牝就是母性、阴性。原始生命真正在交媾，这个交媾并不是难听的话，自己本身生命这个阴阳一定要交媾的。

普通人本身也在交媾，就是真正熟睡那一刹那。为什么人极疲累时非睡不可？人真正熟睡的话，只用半个时辰、一个小时就够了；可能有些人说这不行，我要八个小时才够。其实大部时间都没有睡，都在妄想，大脑没有完全休息，都在做梦，做了梦又忘记了。真正熟睡时，正是亥时到子时那个现象，在完全混沌的境界睡着了。我们研究一个睡眠中的人，在他真睡着时，他的呼吸一下停掉了。如果没有这个睡眠经验，看看枕边人的睡眠，然后自己研究就知道了。看婴儿更清楚，他真睡着那一刹那，呼吸停掉了，不呼也不吸。在这一刹那之间，阴阳在交，所以哪一个人不阴阳交？不交就死掉了。

所以道家的道理完全准确，懂了以后就是老子一句话，“道法自然”，你不要另外去做工夫，只把握住看牢就行。生命在未死以前，它自然的法则一定是那么走的，不是你领导它，而是它领导你的。结果一般修道人自以为很聪明，领导这个生命走，都搞反了，头上安头。每人每天自己内在都是阴阳相交的，自己的任督脉本来在流行。一天不交，一天不流行，就病了；交得不好，流行得不好，也会病了。你要懂得这个理，能够把握得住，这个生命自己可以控制了，不必用工夫用导引，都不要！交就是这样交，我们要懂这个原则。

真种是什么

所以，“元牝相交”就是生命之内本来的阴阳相交媾，在这相交媾之间，“中有真种”。人自己搞不清楚真正睡着了没有，世界上没有一个人真正睡着，真睡着的时候，最阴的当中有真阳之气，是一点灵明没有昏昧的。普通人不认识自己，经过打坐修道以后，工夫久了就慢慢认清楚了。这个人即使是昏迷，或者睡得很熟，这一点灵光并没有昏昧。因为你没有经过好好修养，所以认不清这一点灵明不昧是本来存在的。这一点灵明不昧就是真种，成仙成佛的真种就是这一点，不是身上的这个气，不是这个精虫，不是转过来转过去的这里有感觉那里有感觉，这些都不相干，这些是假有。假如你认为气动了，那不相干，可是有作用，不能说没有作用。真的道就是灵明不昧，这一点是真种。

“元炁氤氲”，“氤氲”两个字出在《易经》，是形容辞，就是混沌的意思。所谓氤氲、杳冥、恍惚、混沌，这四个名辞合起来就是一个。引用近代学者吴稚晖的哲学理论，什么宇宙开始是上帝创的，他都不承认，他说原始的那个东西就叫做“一塌糊涂”，差不多就是这么一点混沌。所以老子叫它“杳冥”、“恍惚”，《易经》叫它“氤氲”，庄子叫它“混沌”。到那个境界像什么呢？“正犹日魂施精，月魄受化，自然精炁潜通”，像夏天的太阳，把我们晒得热极了，地球摄住这个热能，空气都不流通，氤氲收到了极点再放出来，碰到上面一冷就下雨，就这样一阴一阳交化。所以“日魂施精，月魄受化”，月亮本身不会发光，它反映太阳的光，这个时候，“自然精炁潜通”，虽然看不出来，但互相在通。

人为什么学佛修道要打坐？打坐就是四个字形容“精炁潜通”，你用不着用心的。老实讲，何必做什么工夫！你久坐必有禅。什么道理呢？因为你这个生命，少使它劳动，本身自然有一个法则在动在产生，你慢慢就感觉到了。不是你做工夫做出来的，你越做工夫它就越跑，你坐在那里又要想办法做工夫，又要通那里通这里，你说多么劳苦！道法自然就是“精炁潜通”。

第六十二讲

春困的现象

混沌境中
养气以归根
性与情交会
性情交会章第二十四
春困的现象

刚刚我们讲到“自然精炁潜通”，这个潜是潜伏的，也就是暗通。所谓暗通并不是你去领导它，是它本身自然地在通。《参同契》讲“滋液润泽，施化流通”，魏伯阳真人的原文只是两句话。这个时候到达气住脉停，混沌的状态，所谓“天一生水”这个境界，浑身的每个细胞，乃至口水，乃至精气，乃至脑下垂体，自然都在变化。变了以后一身皮肤都变润泽了，发光的。“滋液”就是讲津液来了，现在的漂亮术语就是说，等于打了一针双性荷尔蒙，非常滋润。不只一个地方变化，每个细胞都在转化，所谓“施化流通”，普遍地施开了。

“方其日月合符之际，天气降入地中。神风静默，山海藏云”，这最后八个字文学境界很妙，可以写一副对子。“一点神明，包在混沌窍内，无可觅处，此即一念不起，鬼神莫知境界。故曰，天地神明，不可度量。”所以，混沌境界是道家的基础，真正的基础，普通所讲的百日筑基，能够到达这个境界才是第一步基础成就，还要再进一步修的。做工夫到达“日月合符”，就是刚才讲“日月合璧”，太阳、月亮合于轨道，这两个宁静了，到达这个境界，“天气降入地中”，用宇宙现象做比喻，这就是每年仲春阴历的二月，古人有一个形容，就是《红楼梦》中的话“春困”。春天人很困倦，没有精神，尤其是年轻男女，到了所谓怀春期，性知识刚刚开始，身体刚刚成长，春困得非常厉害，早晨叫他背书包上学，那真是莫大的处罚。我深深感觉，我们当年读书比你们现在舒服，到了春困的时候，不上学佯称病了。

春困这种现象就是“天气降入地中”。道家这里面又产生一些方法，我们不好讲他是旁门左道，旁门左道并不是骂人，旁门也是门，左道也是道，不过迂回一点而已。有些道家加一些变化，是有意的、想象的，先守在上窍，慢慢把上窍的气用意识引导下来。为什么要这样修呢？他有所根据，就是“天气降入地中”。这种工夫方法，也合于道家的原理，属于导引的方法，纵然有效果，但价值很低。真的道是道法自然，听其自然，工夫到了那个境界天气就自然下降地中，头部的感觉忘了。所以你们学佛或学道的，打坐做工夫最痛苦在哪里？就是头脑整个的感觉忘不掉，所以你感觉气在这里动啊那里动啊，那都不是脑神经的反应！真到了头脑气满，就忘掉了头脑，天气自然下降，感觉身体没有了。其实不是没有身体的感觉，是你整个的脑部的思想、思维、意识停掉，那就是到“天气降入地中”了。

混沌境中

那个时候他用八个字形容，“神风静默，山海藏云”，每一个字都不得了，这八个字用得妙极了，而且对仗非常好。气就是神风，气聚神凝；“山海藏云”，等于秋天到，万里晴空没有一点云雾，云都藏起来了，就是天气晴朗到极点。所以禅宗祖师形容的“千江有水千江月，万里无云万里天”，就是这个境界。朱云阳祖师这八个字，跟禅宗祖师这些名句的价值都差不多，“山海藏云”就是“万里无云万里天”，“神风静默”就是“千江有水千江月”。处处灵明，处处反映。这个时候，我们生命本来的这一点元神灵明不昧，包在混沌窍内，在混沌真境中，无影无踪。这个时候你有知觉吗？没有知觉；没有知觉吗？“千江有水千江月，万里无云万里天”，无所不知，也一无所知！禅宗经常讲到无念，唯有此时才能到达真正无念。

所以学禅也好道也好，都是一个境界，表达方式不同而已。天下真理只有一个，不论中国人、外国人，古人、现代人，生命都是这个样子，没有两样，名称不同罢了。到这个时候才叫一念不生全体现。一念不起，鬼神都不知你藏在哪里。为什么鬼神都不知？因为你藏在鬼神那里所以不知。庄子讲过三句话，“藏舟于壑，藏山于泽，藏天下于天下”，“藏舟于壑”就是我们打坐修定，把念头收到中间，属于小乘中最小乘的境界；“藏山于泽”是中乘的境界，比较好一点，不管身体，只管念头；大乘的境界是“藏天下于天下”，所以找不到了，他藏在本位，鼻子就放在鼻子，眼睛就放在眼睛，所以找不到。因此我们眼睛可以看别人，没有办法看自己，“藏天下于天下”就是在本位上。

庄子的书你觉得难读，其实一点也不难读，他都明显告诉你了，是用比喻告诉你的。这三句话你懂了，做人处事的道理都在其中。有时候要“藏舟于壑”，要保留一点，有时候“藏山于泽”，最要紧是“藏天下于天下”，但是你讲了人也不懂。这没有什么秘密，把秘密公开了他也不懂，为什么呢？因为人都好奇，喜欢向外找。所谓一念不起很容易，每个人都做得到，所以佛家的修法与道家不同，是反过来走，他高明也在这里。其实是一个路线，先做到一念不起，自然就混沌了。严格讲佛家跟道家的东西是一个，只是进入的方法不同，搞不清楚的话还以为有差别。其实什么三教五教都没有差别，道理是一贯，不是一贯道那个一贯，一贯起来，就是孔子说的一个真理，没有其他。一念不起，那是鬼神不可知的境界，这个境界原文是这样讲的：“故曰，天地神明，不可度量。”

“天入地中，阳包阴内，归根复命，深藏若虚。不啻龙蛇之蛰九渊，珠玉之隐川泽”，这个时候，阳进入阴里，阴代表宁静，不动；阳代表流转活泼地走动，这是“归根复命”的境界，命功的基础有了。修道做工夫到混沌的境界，可以说命归你所有了，这是说命功的工夫到了。不过随时要能入混沌，不是瞎猫撞到死老鼠，偶然一下不算。我访问过此地的一位老前辈，已经九十岁了。三十年前我到山上去见他，我说，听说你过去曾经入过几次定，我断定你那个时候没有超过三十五岁。他说是啦。我说，你三十五岁以后，再想随时进入那个定境做不到了。他说对了！我问他为什么？他说，弘法事忙。我只好笑一笑，不谈了。这就是工夫来撞他的。你

们注意啊，你们年轻偶然撞到这个境界也有，一念不起，那是瞎猫撞到死老鼠，那不算本事。你要随时做到要进入那个境界就可以进入，这样命功就有把握，基础才算建立。不要在这里听过，出去就吹，变成大师，害人害己的事不要干。人生有三件事不要做：自欺、欺人、被人欺。真修道的人，这三件事都不做的。

如果做到“阳包阴内，归根复命”，可以说命在你手，真能够到达了，自然祛病延年；以儒家来讲，才真有资格说变化气质。这是第一步开始，等于你得了胎藏，这个时候“深藏若虚”。这句话有两个意思，第一工夫到达这个境界，身上六根不动。禅宗祖师形容，如鸡抱卵，昏了醉了一样，踢一脚都不动，忘我了。这个时候修道工夫到了“深藏若虚”，这是一面。另一个意思，修道工夫真到这个境界，要谦虚不要傲慢，不要认为了不起，做人做事“深藏若虚”就好了。这个时候“不啻龙蛇之蛰九渊”，等于动物冬眠一样，像蛇到了冬天，嘴里含一口泥巴钻到洞里，几个月都不会死，一口气就保持住了生命。“珠玉之隐川泽”，好的玉含藏在内不动。

养气以归根

“谭景升曰，得灏炁之门，所以归其根。知元神之囊，所以韬其光。此之谓也。”谭景升是道家神仙人物，名叫谭峭。他有一部着作《化书》，你们青年人值得研究。谭子这本书，也是中国古代科学的书，包括物理、化学、生物，内容很多。他的父亲是唐代一个“国子司业”——唐朝的国立大学校长就叫国子祭酒，司业相当于副校长。那时国立大学只有一所，不像现在。他父亲只有这个独子，可他天生喜欢修道，离家出走了。古代的青年也发生这些事，所以青年都是问题，有人请我演讲青年问题，我说青年从来就是问题，凡是青年人一定发生问题。你看这位神仙也是这样，过了若干年回家了，父亲很高兴，他住了一阵子还是要走。他已经修道成功了，是有名的神仙，他最有名的一首诗：

线作长江扇作天 靸鞋抛向海东边
蓬莱信道无多路 只在谭生拄杖前

道家讲蓬莱等于学佛的人讲极乐世界一样，是个代号。“蓬莱信道无多路”，代表神仙成道很容易，“只在谭生拄杖前”，道就在这里。“谭景升曰，得灏炁之门”，就是形容他的话。“灏炁之门”是孟子的话——“吾善养吾浩然之气，充塞于天地之间”，就是这个道理。“得灏炁之门，所以归其根”，是要进入混沌灵明的境界。

“知元神之囊”，晓得元神的根底，“所以韬其光”，这神光就内敛，神光往内走不向外。我们现在六根、头脑聪明向外发展，把生命消耗了，要把生命重新修回来，就韬光养晦，神光内敛是养生之能，“此之谓也”。他这里引用谭峭的话就是这个道理。《易经》上有两句话，《参同契》这里引用了：“故曰，利用安身，隐形而藏。”现在人都讲利用，真正的利用，就是这个大利用。“隐形而藏”，外表看不出来，是在混沌中。

(编按：接下来的十八章在本书第六十五讲。第十九章及二十三章未讲解，因上篇已讲得很详细了。)

我们上面是为了说明坎离交，道家第一步工夫，参考了朱云阳祖师的注解。下面中篇下卷专讲伏食，从性情交会章第廿四开始，共计八章，专讲伏食，就是我们怎样把这个长生不老丹药吃下去，还丹回转来——“此卷专言伏食，而御政养性，已寓其中，义同上篇。”证道的规则，怎样修养心性，道理在这中间，道理同上篇一样。刚才讲坎离交，神气相交。这里名称不同，告诉我们就是性情交会。上次我们讲过《礼记》里提到，人的知觉和感觉，分成性和情两方面，把能够知觉思想的、理智的这个叫性，喜怒哀乐的情绪叫情。有时候我们发脾气，不是骂人，是好像一下不高兴，尤其是内向型的人，莫名其妙就烦起来。特别是小姐们最容易发脾气，一面对男朋友发脾气，一面心里又想哭，偏要这么来一下没办法控制，这个叫情。这种情绪变化，男女都有。佛家讲这个情就是业力，所以佛经讲到“纯想即飞，纯情即堕”，情多想少，堕落就厉害；情少想多的人，就比较升华。这个性情在我们生命关系最重大，但也是与坎离交媾，以及神气两者的关系最重要。这一章我们先讲到这里。

性与情交会

性情交会章第二十四

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。

“此章，言木性金情，自相交会，以成伏食之功也。”这一章整个是专讲伏食的。有时候道家的代号东拉西拉很难把握，必须要做一个统计才搞得清楚。本来是说情属于木，木属于肝，所以情也属于肝，肝气不健康的人肝火旺，脾气大。中医学原理肺属金，肺气流畅的人脑比较清爽，性情比较开朗，就是呼吸好身体健康，肺气不流畅的人多忧郁内向。现在这里突然一变，“木性金情，自相交会”，木本来属于情属于肝，金属于气属于性，现在却讲“木性金情”，似乎代号用反了，令人迷惑。其实他不是用反了，而是说属木的肝气不旺，使性质变了。肺气不健康，元气不够充沛，阳气不够的人，作用也会改变，变成情绪不好。这样就说明两个代号为什么变了，而成为“木性金情”。生命中只有这两个东西，就是神和气；而且两种要自相交会，他两个结了婚，就是坎离交媾，阴阳调和，人也就好了。这就是改变自己内部的生命，叫做伏食之功。

“太阳流珠”，太阳的光明永远放射，“流珠”是形容它。但是我们眼睛看太阳受不了，只能看到一点点太阳放射的闪动，所以形容为“常欲去人”，它留不住。人这个性情，常使自己打坐修道不能入定，因为心思乱跑。“太阳流珠，常欲去人”，心思乱跑总是离开你，要想念头

不乱跑，凝定住一念不生，很不容易，所以道家以铅汞比喻。佛家修法也一样，通常不跟你讲明，在方法上不讲原理。所以学佛的人修天台宗，为什么先要数息、止息？为什么在气上搞呢？调气是假的，留住念头才是真的！这个儿子不乖乱跑，就给他找个好太太，结了婚就会有责任感了，留在家里不再乱跑。道家也是这样，“太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”，这是互相帮忙把他留住了。人的生命内在都向外面乱跑，消耗掉了，要“化为白液，凝而至坚”，化为玉液、玉浆，叫玉液还丹。能够修到真正得到玉液还丹，已经有神仙之份，能祛病延年，人比较健康，慢一点老化。

这一节我们先讲到这里，下次再连起来讲，因为这一节最好不要中间切断。

第六十三讲

气血影响性情

神凝气住就结丹

坎离交 回乾坤

配合日月行度修行

我们研究道家的学术，大家必须对《易经》、阴阳五行、旧的天文常识，大概了解一点，否则听起来很茫然很麻烦。前天一位同学从美国回来送我一张天文图，蓝的，好大，打开看看，都是天上的星星。现在人家经过研究，小孩子都已经训练天文知识了。这张图放在房间，电灯一关，这纸上星星发亮就显出来了，看了真替自己的文化脸红。我们几千年前，本来这个科学是一马当先的，到了现在，看这些点点都不认识，更不用说，能把西方的天文星座配合上中国旧的星座名称了。当然这一部分的工作很困难，一般人都不会，所以讲到中国文化，这是一件痛苦的事，也牵连到今天这个课，我就不晓得如何定。

气血影响性情

现在回到上次所讲的中篇，性情交会章，转过来就是坎离相交，阴阳相交。

“此卷”，指中篇下卷，这一卷“专言伏食”，“伏食”就是道家所谓长生不老之药，怎么吃进去。道家伏食是很重要的，如伏一颗丹药，沉下来叫伏食。讲到伏食和御政养性，在道家的分类，伏食是命功，就是保有我们后天的生命，祛病延年使他长存；养性是性功，就是一般学佛所注重的如何明心见性。所以“御政养性，已寓其中”，在这一篇里，“御政”同“养性”的工夫就在伏食里。如果真能够做到佛学所谓六根不漏内伏了，自然明心见性，所以养性与御政的道理，自然都包括在内。

由天地日月，坎离相交，变成“人”，这是第二重的投影。在人的生命里，不叫坎离，换一个名称叫“性情”。“性”代表知性，一切有觉知的，佛学的名辞“见闻觉知”，、能见能听，能知觉能感觉，这个是性。“情”就是我们后天的喜怒哀乐，种种的欲望，种种的需要等等。性情交会就是坎离相交。“此章，言木性金情”，上次已介绍过，在道家的文化，也就是同医学文化有关的，肝脏属木，肺属金。金木怎么相交？我们晓得肝是管人体生产血液的，肺是管呼吸系统吸进氧气的。以中医道理来讲，是气血两样如何调伏，自相交会。气是气，血是血，两个是不同的系统。如果身体后天的气血调和了，肝气宁静了，妄念不生，而且肺气也静止了，呼吸到达心息相依，甚至到气住脉停，此时“木性金情，自相交会，已成伏食之功也”。这样就有真正生命的把握，这个丹药就得到了伏食，吞进去了。工夫做到这一步，转化自己的生命，返老还童祛病延年就有把握了。这一篇就是讲这个道理。

“太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。”这几句话上次已经讲了一些，现在再加说明。太阳代表我们的神光，就是思想、精神、见闻觉知之性，一般也讲灵魂、灵性，道家用太阳来形容。“流珠”就是太阳发的光芒，像宝珠一样向外放射。因为它是向外放射的，始终活泼泼的不肯停留，永远不停放射，凝定不住。我们的神光思想，也像太阳的流光一样，不停地放射、消耗。所以佛家称为“有漏之因”，就漏失了。怎样才能够把神留住，不放射不乱想呢？只有情绪不乱动，才能凝定，才可以结丹。“卒得金华”，“金华”是道家创造的名称，等于一块黄金放光所发出的光彩。刚才讲金代表肺，也代表了气，要想神不散乱，必须把气血凝定。所以佛家天台宗、密宗或者其他的法门，注重先由修气开始，也是有其道理的。

神凝气住就结丹

这个神容易跑，要想留住这个神不散乱很难，要“卒得金华”，把这个气凝住，就是所谓息。修到了息，“转而相因”，就是神气两个合一了。正统道家的上乘丹法，老前辈们传道时，写一个“些”字，意思是“此二”。哪两样呢?道家所谓结丹成道，只有神、气二者。什么是道家的工夫?什么是结丹？什么又是真到伏食的境界呢？神凝气住就结丹，很简单。其他的什么口诀、花样、六耳不同传、点窍等等，都是下乘丹法，其实只要神凝气住就做到了。只要神凝气住这个基础建立起来，尽管后天的生命老了，一口气没有断，仍是有希望的。神凝气住久了，生命重生，一阳来复，那个时候“化为白液”，重新起了作用，“凝而至坚”。所谓“化为白液”就是要先变成华池神水，我们讲过吕纯阳祖师《百字铭》，那个境界就是说这个道理。这是原文大概的解释，下面朱云阳真人的分类解释更清楚。

“此节，言两物之性情合，而成金丹也。”这节就是讲神、气二者如何凝结而成丹，先告诉我们理论。“先天之体为性命，乾坤是也”，先讲大的来源，中国儒、道两家也讲先天后天是分开的。在西洋哲学，先天就是形而上，后天就是形而下。实际上，形而上、形而下这两句话也是中国文化，孔子在《易经?系传》说，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。宇宙万物没有开始以前那个东西，中国文化没有叫它主宰，也没有叫它上帝，也没有叫他为神，给它一个名号叫做“道”。什么是形而下的后天？就是宇宙万有物质世界，也叫做器世界。“先天之体”

，这个形而上这个道体，宇宙万有那个大的性命就是乾坤，就是天地，先天另外一个名称叫“性命”。

“后天之用为性情，坎离是也”，到了后天的作用，就变成性情，这“情”字包括很多，七情六欲都在内。性情用《易经》的代号就是坎离两卦，人的性命由投胎到出生，有了这个身体后，大概男性十六岁，女性十四岁，这个乾坤像蛋一样打破了。

坎离交 回乾坤

“自乾坤破为坎离，性情之用着”，乾坤的阶段接近形而上道体，一个完整的生命，出生后变成婴儿，后天的知识开始以后，乾坤破了，完整的蛋分裂了，《易经》则以坎、离代表。“性情之用着”，性情的作用就是很显着了。“而性命之体隐”，此时自己生命上的“性”和“命”反而搞不清。“顺之则为凡矣”，情欲的冲动就向下流，不能回转来升华，只有向下顺流而去，就是凡夫。凡夫在道家及佛家都是通用的，凡夫就是一个凡人。

“惟坎离复交为乾坤”，我们修道的工夫就是做工，但是做工要有工具，要把生命返回到本位的功能，挽回后天生命，慢点老，慢点死，用什么工具呢？其他道家传的守窍等等，那还是在肉体上搞，没有用。要真知道如何把后天的性情归到所谓坎离交，才是正途。坎离交了以后身体内部发生乐感，就恢复到青春期，拿医学来讲就是青春腺的作用。可是青春腺一发动就变成欲望向下流走了！所以要把这些回转来，把后天的性情合，坎离交，变回乾坤，变成先天的天地作用。究竟用什么工具呢？就是用自己性情这个作用。性是知觉之性，见闻觉知，灵知之性；情就是七情六欲，是身体内部一股力量。

譬如我们现在坐在这里听课，脑子思想这股力量，这个知觉很清楚就是性的作用。情呢？心理上身体内部的变化，舒服不舒服的感受，都是情的作用。这是不同的两种作用，普通人分不开。有时我们情绪不好要发脾气，或是郁闷看到什么都悲伤难过。但是自己那个性，理性，告诉我们，何苦呢！不需要发脾气，但是却忍耐不住。忍不住就是情的作用，理性没有办法控制这个情的顺流而去。理性虽不要这样，但情不会听性的，不会听你理性指挥的。这股力量大得很，所以他们难以结合，若能结合的话就不得了啦！所以修行人不管学佛或学道，理智晓得要空，谁能够空得了！普通讲修养都晓得要修养到心平气和，但到时却非要发作不可。想要气定，那是书本上理论而已，情一来了，自己什么也做不到。所以道家把“情”画只老虎表示，像吃人似的；把“性”画条龙，表示性无常，变化莫测，有“神龙见首不见尾”这个作用。道家经常讲要“降龙伏虎”，尤其后世的道家，更注重人类性欲的需要，冲动，形容是猛虎下山！这老虎如果降不住的话，什么都完了。

不要认为性和情这两样东西是坏的，若善加利用，修行还得靠这两个东西才能回转来。“因性情之用，以还性命之体，逆之则成圣矣”，利用性情，才能回到先天性命的本体，逆转回去升华，逆之则成圣人，得道的仙人或佛都叫圣人。“至于后天坎离中，又分体用”，他为什么那么啰唆呢？这是生命的科学，一定把理论搞清楚，把定律都要记得，才可以到实验室去实验。不懂理论光去做是不成的，所以他把原理一层一层给我们讲清楚。

配合日月行度修行

后天坎离又分出来第三重，有体有用。什么叫体用？譬如一杯茶，水和茶叶是它的体，等于性与情，把这两种综合拢来就变成茶了。所以坎离内有体有用，体就比较接近形而上了。“以真阴真阳为体，体属水火”，体的作用在生命就属于水火的作用，水火就是身上的血液、口水、精液，包括男性的精虫、女性的卵子、荷尔蒙等都是水，火就是生命的暖流，生命的热力，所以真阴真阳到了后天就属于水火。

“以两弦之气为用，用属金木，不可不辨”，道家理论牵涉很广，阴阳、五行、天文、地理、《易经》，很多固有文化把它兜拢来。上弦是每月阴历的初八、初九，月亮刚刚像弓弦一样平；下弦就是下半个月，二十二、二十三这个阶段。

怎么叫“两弦之气”呢？这个气最重要，我们普通讲气候，一年有二十四个节气，七十二个候，这个太阳的行度，是太阳的作用。这“两弦之气”同我们修道有关系，“以两弦之气为用”，是说太阳、月亮、地球之间有这么一个作用。道家拿这个现象，说明我们身体内部气血形成的法则，同天地的法则一模一样。“两弦之气”，上半月代表阳气上升，下半月这个月亮慢慢由圆变缺，代表阳气的下降。这个作用就同我们气血的成长有关系，研究这个就要参考朱文光博士翻译的《生命的神光》。像人的犯罪行为，与情绪作用、月亮的出没、潮汐的涨退都有关系。大部分的人早上起来头昏昏的，上午都没有什么精神，中饭吃过，或午睡或不睡，到了下午三四点以后精神来了，到了晚上夜猫一样不肯睡觉，阴阳颠倒。这个就是金木两气的作用，气血的作用。因此有些修道的人，就与太阳月亮行度的时间配合起来修，认为借用这个宇宙物理的影响进步更快。这个说法有些道理，当然不是完全的道理。所以学佛的人也要知道，佛教讲每个月哪几天要吃素，什么初一、初八、十五等等，为什么这些日子都是以阴历计算？其中有一个阴阳的法则在内。一般只晓得这是菩萨定的，这个菩萨是大科学家，知道某种事在某个节气时，接上这个气就变了，就是这个作用。

第六十四讲

生命中阴遮住阳

一阳回转须小心

汞是念 铅是气

玉液还丹如何吞

生命中阴遮住阳

刚才讲到人体这个生命，“以两弦之气为用”，这个“用”的现象由哪里出来？“用属金木，不可不辨”，肺气(金）同肝脏（木），一定要搞清楚。“乾属太阳真性，本来寂然不动，只因交入坤中一阴，性转为情，遂成离中木汞。”这个乾就是先天，生命的本来，代号乾卦，像天体里这个太阳一样，它永远光亮，是太阳的真性。我们的自性本来清净，也就是乾的本性本来寂然不动。这个本性受了交感，什么交感呢？“坤中一阴”，这个阳受了坤中一阴的干扰，也就是阳电能受了阴电的干扰，两个一交感起了变化，“性”一转就为“情”，就是后天的情绪，七情六欲。这样一来现在第三重，这个生命“遂成离中木汞”，转为离中木汞，就是心脏部分同肝脏部分。

有了后天生命以后，“自此阴精用事，离光顺流向外，恍惚不定，有流珠之象”。说了三四层的道理，一层一层把它剥开来说。现在讲到现有的生命都在“阴精用事”，没有阳，因为真阳被阴盖住了。佛经也这样讲，把人体的生命称做“五阴”。《心经》上说“照见五蕴皆空”（蕴就是阴），所以要还回纯阳之体，回到本性，明心见性成佛。但是没有修道，就不可能照见“五蕴皆空”。“阴精用事，离光顺流向外”，这个离就代表太阳，代表心光，也就是刚才讲神光外流。所以我们这个思想神光永远流散，佛家就叫做“有漏之因”，都漏失掉放射掉了。因此我们精神、思想、情绪“恍惚不定”，始终不能宁静下来。

《参同契》的原文第一句“太阳流珠”也就是这个意思，用了那么多一层一层的道理，把这一句话给我们说明清楚。我们这个元神，如太阳放射的光明一样，永远有“流珠之象”，永远向外放射。修道主要把元神的神光收摄回来，凝定住。但是这个神光凝定不住，你收摄不回来。等于男孩，到了少年时期，发疯似的到处乱跑，除非给他讨个太太，有个家把他拴住。人体这个生命的道理也是一样，这是第二层的道理。

“乾既成离，其中一阳，走入坤宫，坤属太阴元命”，这个本性的生命乾卦，变成后天的思想神光，离卦代表太阳，永远在放射。这个阳能走入坤宫，坤就是阴。拿身体来讲，肚脐以下，大肠小肠这些地方都是坤。“坤属太阴元命”，是生命本能，从下面爆发的。得到上面太阳的光明相照，地球吸收太阳的热能到地心，慢慢又上升培养一个新的生命出来。

一阳回转须小心

所以“既得乾中一阳”，回转来阳气上升了。这是理论，真修道的人，当你刚刚达到阳气充满，上升升不上，下流很容易，所以想回转非常难。如果“命”能回转来，“转作性”，“遂成坎中金铅”。坎属水，像水银，一碰到铅，不流走而凝定下来了。“此点金炁精华，只在坎水中潜藏，杳冥不测，有金华之象。”所以平常这真阳潜在下面坎水中，自己也不觉得。普通人睡醒了，精神够了它就发动，发动以后就流走了，冲动起来变成白虎下山就完了。此时如能回转，不配上后天之情而使之升华，就对了。一般道家所谓这个回转向上，在身体内部起的作用，也与天体上日月的行度流转一样。所以全身十二个经脉，奇经八脉，处处都有感觉在走动，初步是有这个道理。

但是用后天意识故意去引动，或者吸一口气去做气功，把他提过来从后面转到前面东转西转，那是假的，不是真的。有些人说这样打坐也有些益处，我们叫他静态运动，其实是用意识在那里转动。真正道家所讲“一阳来复”是真阳的回转，不是用意识引导，只是跟着看它自己怎样变化。所以不是去加，是不增不减。等到下面这一点发动，这点真气的精华，平常只在北方，下部就是北方，“杳冥不测”，看不见摸不着，无形的，“有金华之象”，来的时候会发光动地。

“离中灵物，刻刻流转，本易走而难捉，捉之愈急，去之愈速。”再回转来将我们这个元神变成思想，脑的意识，“离中灵物”，这一点思想灵光，见闻觉知之性，一分一秒都停不了。这个思想都向外放射，“刻刻流转”，本来很容易漏失掉。“易走而难捉”，所以一般人打坐、修道、学佛想定下来，想把思想念头控制定下来，越控制越糟。“捉之愈急，去之愈速”，你越想抓住，它跑得越快，没有一个思想念头可以抓住。所以你打坐、念佛、修道，想心念静下来却做不到。尽管在这里守窍，守了半天还不是在那里乱想了半天!没有真正专一宁静。所以“离中灵物，刻刻流转”，它的本性像太阳流珠放射不停，你越抓得紧它跑得越快。想念头清净，怎样才能清净？气住了，下面真气发动上来，坎离相交，就像男女两个结合一样，才能清净。

“赖得坎中一点真铅”，全赖坎水，北方的精气发动，“逆转以制之”，不是顺流向下，变成欲念跑掉，而是真正逆转。一旦升华以后念头自然清净，后天的妄念自然没有了。但是我要告诉诸位，有些学佛修道的年轻人，很容易碰到这个境界，但是他觉得那时脑子没有什么思想，也没有什么动心，反而害怕了；因为害怕，脑子又开始灵光起来，思想又来了。可惜这是道理不懂，所以到那时候他也没办法。其实那时正是进入混沌阶段，好像脑子都没得用，因为你虽然很清楚，可就是不习惯。平时我们的思想乱跑乱用习惯了，等到生命这个现象回转来很凝定了，他不晓得这是生命新的结合，是定境，反而认为这是毛病。所以道家有两句话“修道者如牛毛，成道者如麟角”那么少。大家每天学佛修道多热诚，包括我自己在内，我说到现在还没有看到过一个成功的，是难!

汞是念 铅是气

“真汞一见真铅，才不飞走”，那个爱流动的心念，道家的比喻叫“真汞”。所以刚才我们讲

正统道家，只有四个字：神凝气住。现在讲坎离交，就是告诉我们如何能神凝气住的法则。这个真汞，自性后天的第三重作用——心念，碰到真铅——真正的元气时，一切内外呼吸都宁静，那个就是佛家的真息。所以数息是那个“息”，不是呼吸往来之气，道家的真铅讲的也就是这个。一见真铅，念头不动了。换句话说，当气不动时，人的思想念头也不动，两个结合，就给拉住了。等于两个年轻男女互相看对了，脚就走不动一样，神就被气牵住了。

“故曰，太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因。”这四句话讲了半天，加上我们又说了大半天，把理论讲清楚，就晓得做工夫了。不过我晓得大家听了大半天，“太阳流珠”还是跑掉了。如果懂得差不多，就可以抓住了。

“铅入汞中，汞赖铅之拘钤，铅亦得汞之变化，两物会入黄房，合成一。”刚才我们讲到真气宁静，念头不跑是第一步，学佛的到这个时候差不多可以入定了。但是学佛的人往往不管下面进一步的工夫，所以正统道家讲到工夫，必须要性命双修。讲到修性修命，能达到这一步工夫已经很难，据我经验所知，不管学佛或学道的人，达到这一步的，少之又少，几乎没有见过。有人偶尔有，也是瞎猫撞到死老鼠，偶然一次，不能随时进入这个境界，因为他法则不明，所以工夫到不了。假定到了这一步，有了基础，你想这样定住，像饭熟了把火关了，焖在那里一样。焖久了会不会起物理化学变化呢？一定会的。

刚才解释“转而相因”，他说铅入汞中，这个“铅”就是后天的元气，此时的元气不呼也不吸，气住神凝，一点杂念也没有就清净了。两个结合定久了，铅入汞中，元气慢慢被元神包围住，就有反过来的变化。因为汞是容易流动的水银，代表思想，“赖铅之拘钤”，铅把它拉住不乱跑了，生命的第二层更大变化来了。“铅亦得汞之变化”，神光把他照住，这个元气又起物理、化学的第二层作用。一般人修道都想返老还童，这一步工夫到来就差不多了。元气第二层的变化，是在自己内部升华，这个“神”和“气”“会入黄房”，道家譬喻男女二人结婚进入洞房，阴阳结合了。这个结合是气自然入了中宫，打坐到这时身体想弯都不可能，自然挺直了。入中宫就如《易经》坤卦所说的，“黄中通理，正位居体”。

告诉大家一个道理，是我在书上看来的，“人要不老”，就要“腹内不饱”，胃也空的，不要太饱；“若要不死，肠中无屎”，大肠内没有宿便，因胃是空的。但胃一直在消化，如没有食物进去，它仍继续在磨，磨穿了就胃出血。所以这个时候要完全服气，黄中通理，就是胃气充满，就不动了。神、气二者归入黄房，到这个阶段可以有资格不食人间烟火了，那不容易的。这个时候真正的神、气二者结合，“会入黄房，合成一炁”。

玉液还丹如何吞

进一步的变化如何呢？“其炁先液而后凝”，慢慢又起变化，这个“炁”等于太阳的热能照地球，地球热气上升，碰到冷空气下雨了。人体内部也一样，所以定久了，气一热立刻上升冲上脑，碰到脑下垂体变成液体，就是长生不老之药，叫玉液还丹。这还不是金液还丹，当然金液还丹要更深一层。有时候你们打坐口水一直涌出来，然后不断咽进去，这个时候咽法不同，要让它自然满了，舌头稍稍向上提一下，它自然会顺流而下，这样念头就不容易散乱，心一乱就坐不好了。所以不要管它，让它自然下来。到了玉液还丹时，皮肤都变细嫩光亮起来。如果你打坐，坐到一片光明也没有什么稀奇，都是内部变化的原故。我们在定境中，自己的元神照住，晓得有一片光明，不要以为是菩萨神光，因为这些都是自己身心上的变化。

所以先液然后凝结，要经过很久的时间，不是一下就行的，也不是咽两下口水就是长生不死。究竟要多久时间呢?不是一两句话就能说清楚的，道理要先懂，每人根器不同，成就的迟早就不同。有些人很容易到达，有些人修了一辈子影子也没有。总而言之，学佛修道你要成功得快，那是与行为道德配在一起的；必须要功德，要善行，做好人做好事，慢慢功德与努力两个配合，就成就得快。同样上学的学生，班上每个同学的成就不一样，就是这个道理。

“故曰，化为白液，凝而至坚”，在人的内部凝结拢叫做“丹”，但不是很坚硬的一块。所谓至坚者，并不是像长个东西那么坚硬。你说有形吗？他无形；无形吗？它有这个作用，这个之间要搞清楚。这个时候“白者金色，至坚者金性也”，会发黄金的颜色，那怎么讲呢？“白者金色”，随时开眼闭眼，内外都在金光闪闪中，内外都是白光金光自然的一片光明。学佛的这样，道家也一样。“至坚者”是形容坚固得很，佛家叫做“金刚”，就是颠扑不破，不会散，不会走掉。“盖金来归性，已结而成丹矣。此通章之纲领也。”拿学佛的来讲，这是真正得定了，得到二禅三禅的境界。气住脉停以后，修神仙到此只是基础稳固了，所谓丹头一点，这个丹药抓到了，“伏食”了。等于我们饿了把饭吃下去，消化吸收以后变成自己的营养，后面还有工夫要继续做的。

第六十五讲

认识阳气上升
坎离交媾章第十八——二段起
卦变引导炼丹
上弦下弦的启示
天道顺行 地气逆行

认识阳气上升

《参同契》所讲的炼丹，是讲本身的内丹。我们再三提到，最简单地讲是神与气如何交合、如何凝结的程序方法，这是个原则。这个修持的过程有许多的名辞，代表做工夫的景象、程序。现在我们正讲到这个普通所谓的小周天，他把小周天的原则告诉我们，小周天要把握一个原则

，就是月亮的出没。阴历的每月三十天当中，月亮有盈有亏，这个现象说明我们普通人气血精力的生长与消耗。懂了这个法则，把握了这个自然的法则，在自己的意识中控制它，凝结它，就是这么一件事。现在再说明小周天正式的情形，不过有一个麻烦，必须要先把《易经》的象数熟悉一点才比较好办。本来几句话就可以把它带过，因为大家不熟，只好照它的原文解释再加解释。

坎离交媾章第十八——二段起

现在接下去回到“坎离交媾章第十八”原文第二段起：

始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昴毕之上，震出为征。阳炁造端，初九潜龙。

阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。

三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。

巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。

艮主进止，不得踰时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。

六五坤承，结括终始。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野。

用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难以察睹。故无常位，为易宗祖。

“始于东北，箕斗之乡”，“箕斗”是天上星座名称。“旋而右转，呕轮吐萌”，这是说天体中地球、月亮转动的形态。“潜潭见象，发散精光”，月亮到了阴历的月底沉下去，像一条龙沉到海底去了，然后再慢慢上升发出光明。“昴毕之上”，“昴毕”也是星座的名称，在西南方，“震出为征”，每月的初三，眉毛月出现是震卦的现象。“震”就是一阳来复，阳气刚刚从下面上升。这是“阳炁造端”，是阳气刚刚开始。“初九潜龙”，“初九”是《易经》乾卦第一爻。单数最高数是九，双数最高是六。假使九二，就是阳爻第二爻，如果是初六，一定是阴爻第一爻。

这一节也就是我们修道最基本的一个做工夫的现象。这个现象代表我们一个人的生命，在阳气精神刚一发动的时候，如何去稳住它，去把握它，再去增加它培养它，这是修道第一个要点。第二个道理，讲明白一点大家容易体会，希望诸位不要有男女观念的存在。女性的情况比较容易了解，女性每月的月经过后，阳气上升，此时要把握住宁静，凝神聚气。假使今天月经第一天，七天是一阳来复的周期，这个时候应该身体恢复转回来了，每月都有机会给你把握的。假使回转来的时候能够凝神聚气，那就不同了。凝神聚气就是佛家讲得定，身体立刻可以变化。讲起道理很简单，但是如何认识此时体内真阳之气发动，如何去保守凝神聚气，那太难了！随时随地都有可能失败的。假定能防止这些失败，真做到了凝神聚气，在道家来讲，的的确确可以做到百日筑基。尤其是女性，如果基础打好了，年纪大的可以返老还童，整个的身体改变很明显，各种病都消失了。

其实男女都一样，每天都有这个机会。这个机会就是小周天的活子时，能够把握就可打好基础。理论上很方便，修起来几乎没有人能成功。因为破坏它的还不是身体上的气脉，也不是外面什么鬼啊、魔啊，都是自己的心念，自己心念的习气。分析心念，必须要了解把握佛家的东西，在我个人经验看起来，如果不了解佛家的道理，怎么去修呢？但是了解佛家心性之学的人，如果搞不清生理方面的自然法则，以及工夫程序，也没有用。这一节就是特别注意这一方面。

卦变引导炼丹

现在看朱云阳祖师的说明，“此节，言艮之一阳，反而为震也。”《参同契》常用《易经》的卦象说明。艮卦跟震卦，是一个卦翻过来成两个现象。艮代表山，下面两爻是阴，上面一爻是阳。翻过来倒转来一看，成了震卦，一阳在下面，两个阴在上面。“艮”与“震”是相反的。看任何一个卦都要这样看，一本书也要这样看，立场不同，观点就两样。我常说孔子讲得最高明，他之所以成圣人，不能不推崇他，是他讲任何学问都很严肃，唯有研究《易经》他说“玩索而有得焉”，研究《易经》要玩，你要是读死书一样呆板去读，是不可能把《易经》搞通的。

所以这样看是艮卦，反过来看就变成震卦。这个方法就是《易经》所讲的“综卦”，俗话形容一件事的麻烦叫做错综复杂，就是综卦的道理。“错卦”是把卦的阴爻换成阳爻，阳爻换成阴爻。错综复杂也说明天地间没有一个绝对的东西，都是相对的，立场不同，观点就不同，现象也就完全两样。提到震卦跟艮卦是“综卦”的关系，就如同我和诸位一样正面反背，你们看我是这个样子，我看你是那个样子，我们立足点不同，观点一定两样，所以也叫做反背卦。错卦是相对卦，也有人把这个综卦叫相对卦，错卦叫反背卦。我们回转来，现在重点不是讲《易经》，因为大家不熟练，只好多浪费一点时间了。

这个里头有个道理我们要了解，所谓阴、阳这两气是什么？没有什么，但是我们生命能的变化都是它。这么一变是阳，那么一变就是阴，是变化。所以能够把握变化，这个生命就可以把握了。《易经》里孔子说阴阳之不可测，没有办法去推测或彻底了解。我把孔子这一句话做了注解，就是“能阴能阳者，非阴阳之所能”。阴、阳是两个现象，能够使现象发生的那个最后面的东西，叫它是道也可以，叫它上帝也可以，佛也可以，这都是代号。这个能，能阴能阳的能，非阴阳之所能，是阴阳做不到的，因为阴阳是它的变化。等于我们这个手，手是个空洞的名称，实际上是手背手心构拢来。手没有东西，可是这两样东西一反一复有个总体的作用叫做手。所以能阴能阳的不是阴阳之所能。艮、震两卦就取其一阳发动的作用，等于下半月，月亮的

光明没有了，这个是艮卦的现象；每月阴历的初三，月亮从天上又出来了，这个亮光就是震卦的现象，其实都是月亮！

上弦下弦的启示

因此他说：“人知月至晦日，乃失其明，不知实始于下弦。下弦为艮，后天艮位居东北。于十二辰，当丑寅之间。于二十八宿，当箕斗之度。”道家用那么多符号，叫你去了解天体运行的法则，就是说卦是挂在天体上的八个大现象，太阳、月亮、天、地、雷、风、海洋、山岳，这个现象就是这八个大卦，明显地挂在那里，大家都看得见。实际上只有六个现象，因为我们人是站在这个地上，任何方向上面都有一个天，所以天、地这两个现象不管，中间的变化就是六个现象，我们生命的法则也是一样。

一般人知道月亮到了晦日，就是每月阴历月尾，“乃失其明”，没有光明，其实他不知道是下弦开始了。每月的十六加五天到二十一、二十二之间，一半光明渐渐没有了，这个叫下弦。上弦是月上面一半黑下面白。下弦相反，下弦这个现象，代表的卦象是艮卦。我们自己不要落伍啊！现在你到欧美，人家《易经》比我们研究得好，他们能够跟你谈《易经》，可能你们都答不出来。六十四卦他们都记得，不过是编号的，第一卦、第二卦、第三卦，他们用漫画的图案表达。譬如说艮卦，一道亮光从下面黑处出现，整个大地好像是黑暗中间上面有点亮光，一看就晓得是艮卦。

这个方法我觉得非常好，因为本来《易经》八卦就是我们上古老祖宗的漫画，代表文字的开始。现在西方的同学们就用这个图案画来表示，一看就懂了，有时候画得真是很精致。他们理解得非常够，懂得很深，画得比这些卦还好得多。

现在再讲到每个月的月底，月亮的光明完全消失了，其实这个光明，在每月的十六到二十一之间已经一点一点的在沉没。等于我们的精神早晨起来很好，上午精神非常健旺，实际上你的精神已经在开始慢慢消失。小孩子生下来长到十一二岁，我们老头子一看，这个小孩子可爱，实际上他跟刚生下来的时候相比，已经老得多了！他的生命已经慢慢在消失了。生命的作用也像月亮的光明一样，不是到了三十晚上才知道没有光的，是下弦就开始的。下弦这个现象在《易经》是艮卦，以我们中国的地面来讲，艮卦在正东北这个方位，这是以空间地面来讲。

拿时间来讲，古人一天是十二个时辰，我们现在讲二十四个钟头，两个小时是一个时辰。十二个时辰也代表了一年十二个月。“当丑寅之间”，中国人老祖宗用“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”表达十二个时辰、十二个月及十二年，这个大家都知道。到了汉代以后，印度文化进来了，拿动物来做代表。所谓子是老鼠，丑是牛，人都变成动物了。所以你是哪一年生的啊？记不得，你属什么？我属猪，就晓得是亥年生的。

古人吃饱了没有事，什么都会想，这个想象的也是另一套理论科学。在地球上以接近磁场为标准，子是正北方，丑是靠东北的。寅在东北角上，天快要亮了。卯时太阳出来跳到海面上，都晓得“日出卯”。我们小时候，手表太名贵，还用不起，自然的手表就看猫的眼睛，到了中午，猫的眼睛就变成一条线了，到了下午又不同了。修道的人，自己鼻子呼吸，宁静下来就知道时辰了，因为鼻子呼吸时，两鼻孔的力量是不同的。

月亮每月下去是在“丑寅之间”，在东北方面沉没了。中国上古的天文，二十八宿是二十八个星座。一年十二个月天体那么转动，每天太阳下去时，出现的星座不同，这个是经验总结，一看太阳下去在哪个星座，就晓得方位，就晓得时令了。所谓二十八宿是这个意思。月亮每月下沉，“于二十八宿当箕斗之度”，“箕斗”就是北方，在北斗七星之间。这个我们必须向诸位年轻的同学大致解释一下，详细的这个里头东西很多。

天道顺行 地气逆行

“盖天道左旋主顺行”，“天道左旋”就是太阳东边上来西边下去，所以天道左旋是顺行，“顺起于子中”，都是以北方由子位开始，立一个标杆顺转。

“地炁右转主逆行”，“地炁”不一定讲地球，地有地炁，太阳放射出去，月亮、地球都在吸收放射。“地炁右转主逆行”，倒转来以北方为中心，“逆起于丑寅之间”。我们中国人喜欢南面而称王，面对南方就是跟地球磁场相配合。所以中国帝王的宫殿一定坐北向南，这个我也给大家讲过。诸位坐在这里，你以自己坐向为标准，背向右手转过来，就是“逆起于丑寅之间”。这就告诉我们一反一顺天体的道理，这个先要把握住。

“欲知天道主顺”，左转的叫顺行，“当以一岁次序观之”，这一年的程序，太阳一天走一度，所以一年三百六十五度多一点。“一岁之序，自北而东”，一年以四季来讲，由冬季的北方，慢慢转到东方春天，“以讫于南”，再转到南方夏天。到了五月下半夏至一阴生，天气最热的时候，这个阳气开始收藏，阴气又来了。“自南而西”，再转到西边秋天，“以讫于北”，最后又转到北方变成冬天。

“从子到丑，从丑到寅，出乎震而成乎艮，后天顺行之五行也。”这一段是说天体的运行。简单地说，阴阳五行、天文、星象、历数，各是一套学问，这几套兜拢来都是《易经》系统这个法则。五行是金、木、水、火、土，这五个代号有两个现象，正反相生相对，相生的中间就有相克，有这样成长就有这样的灭亡。这几套学问发展成中国理论科学，与渔猎、畜牧、农业、水利、航海，统统都有关系。随便买一本中国天文史看看，你就晓得老祖宗的伟大，同时也了

解他们对于物理科学的了解多深。所以到明朝郑和下西洋时，什么航海气象都没有，只拿一个罗盘就在海面上走。西方人看到还很稀奇，中国人怎么会知道自己到了哪里了？离开自己的国家多远了？这都是从我们自己这一套学问来的，这一套东西包含得太多了。

真正的道家，拿学理来讲，做工夫很简单，好像你打坐就会了。但是人这个身体很复杂，精、气、神更复杂，所以必须要了解学理，这样丹道的修行就好办啦！当然做起工夫来，这一套学问都要丢掉的，不需要。那么我们为什么又要懂呢？你在用功的过程中，身体心理的变化到了某一境界，某一现象出来的时候，你如果懂学理，就没有问题，就晓得原因，知道对治；否则就像武侠小说上说的走火入魔。其实也没有火也没有魔，是你的观念不清楚就搞错啦！

第六十六讲

纳甲的法则

逆流而上的修行

小周天与月亮

水如何生于火

阴阳天天轮转

纳甲的法则

“欲知地炁主逆”，这个地球，也就是我们身体，本身是逆行的，是倒转来走的。“当以一月纳甲征之”，“纳甲”又是一个名称了，甲代表天干，在我们旧的天文物理、地球物理，又产生一套学问叫做纳甲。所以又要介绍一下了，为了让年轻人对自己的文化有一点基础知识。天干有十位，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸；地支有十二位，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。天干代表太阳系统天体的干扰，也就是太阳放射能同地球的关系。地支代表月亮跟地球关系的放射，这是一收一放之间。像明年（一九八四）甲子年，是下元甲子的开始，一九二四年是中元甲子开始，一八六四是上元甲子开始。中国人过去说的预言，像推算民族国家命运的，都是根据这一套法则来算的。像甲子、乙丑、丙寅、丁卯……是十天干跟十二地支相配，一个周期叫六十花甲。干支阳配阳，阴配阴，所以有甲子没有甲丑，只有乙丑；有丙寅，没有丙卯。一个人过了六十岁，已经过了六十花甲了，这是纳甲的一种方法。

这些作用又归成一个五行——金木水火土，譬如亥与子是属于水等等。听起来很麻烦，记熟了非常方便，老祖宗文化到了最高处，归纳起来成最简单的东西。纳甲的意思大概讲了。

“纳甲之运”，运就是运转。这个转动“子当右转，却行以至于未申”，倒转来走，却行到了未申，到西方了。“自北转西，自西转南，是为上弦之炁”，再由西转南，这是讲月亮出没的现象。“其象为得朋”，“得朋”是《易经》上的话，意思是得到同类。

从元明以后，伍柳派的修道特别注重这个，不是没有道理。人体的生命是从下面发动的，向上走精神就旺盛。人体下面是子，头顶是午。所以人睡醒了，精神就一节一节上升，到午就是阳极。阳极则阴生，又下降了，就是一升一降。人体有形的就是背脊骨所谓督脉，我们人体有十二经脉，中医也用这个阴阳分类法则，叫做“六阴六阳”。譬如你肝有病，那是一个现象，肝属于木，讲五行的生克，水生木，因肾水亏了，元气不够，造成精气不足，肝呈病象，所以治疗的方法是增强肾水的功能。

逆流而上的修行

过去的老辈子中医，肝有病不一定治肝，肝病是个现象，病源出在哪里，要在那个源头下药。这个办法是从十二经脉去认识，一年有十二个月，身体十二经脉同这个天体是一样的。十二经脉以外，我们这个身体上另外有奇经八脉，不属于十二经脉范围以内。伍柳派认为，阳气发生用意识去导引，由督脉把它运转到顶，然后再从前面任脉转下来一圈，这个叫转河车。修道的是效法太阳的行度逆行，倒转来走，逆者成仙，顺就变凡夫。这怎么说呢？我们普通人下面阳气一发动，性的观念就来了，男女性的要求，顺流下走而去，就把阳气浪费掉了。修道要把它逆流而上，也是有道理的，不是完全没有道理。

阳气由下上升，从督脉向上走一点没有错，能够走到顶还精补脑，长生不老都没有错，但不是用意识导引，不需要的！生命本来是这样，顺其自然。所以老子说“道法自然”，加上意识去做，反而是妨碍它。

懂了这个现象，我们这个身体生命也是一样，气到了顶时，“午乃东旋”，一年之中阳到极点时就夏至一阴生了。“逆行以至于寅丑，自南转东，自东转北，是为下弦之炁，其象为丧朋”，下半月的现象，因为我们身体阳气向下降，人就想睡觉了，脑子阳气也不够了，血液慢慢沉下来就是“下弦之炁”。这个现象，当血液沉下来的时候，睡眠最重要。西医也讲，休息最重要。所以肯学佛修道当然会健康长寿，打坐虽然没有睡着，也是在休息嘛！所以这时天地之象要休息，因为人的精神下降了。

“两弦交会”，收视反听，阳跟阴在交。修道的原则很简单，方法就是眼睛不看前面，耳朵不向外听，不管是休息不休息，人能够永远在这种状态之下，像动物的冬眠，虽然还没有睡着，那样坐着就是修了。我说这是世界上最享受的啊！所以年轻人来学佛修道，玩这个干什么！偷懒！好好做事吧。你真要修，我说可以啊，把世界上一切丢掉，专修!又做不到！既然做不到，何必脚踏两只船？所以永远走不通的，不可能！

小周天与月亮

现在讲到午时下沉的现象，两弦交会，阴阳二气交会。“正当晦朔中间”，就是阴历的月底月初。“剥在艮而复在震”，剥卦上面三爻是艮卦，下面三爻是坤卦，坤代表地，艮代表山，合起来叫“山地剥”。什么叫剥呢？剥香蕉皮一样剥完了。剥卦五爻都是阴，只有上面硕果仅存这一爻阳，阳能已经给阴气剥削得要完了，只剩了一点。像我们这些老头子，白发苍苍快要剥光了。剥光以后就变了，另来一个生命叫坤卦，属土了。刚生下来的婴儿是剥卦反转的复卦，复卦是好的。复卦上面三爻是坤卦，坤为地，下面三爻是震卦，震为雷，合起来叫“地雷复”。

“剥在艮而复在震”，譬如拿自然的现象说“中午复”，现在中国人有习惯睡午觉，古人没有，因古人怕挨孔子的骂。在《论语》中，宰予昼寝被孔子骂了一顿，后来读书人就不敢睡午觉。所以曾国藩工作那么忙也不敢午睡，他的办法是晚饭以后睡一下，夜里就有精神办事，可以工作到天亮。现在我们推翻孔老二有个好处，可以睡午觉，不过外国同学在这里很少睡午觉。“剥在艮”，中午以后阳退了，精神自然下降，有些人不一样，所以也不是呆定的。“先天逆用之五行也”，精神又会成长又会下降，与自然相反。

讲了半天这些原理，现在他教我们怎么样修道。“金丹之道，全用先天纳甲，与天上太阴同体”，修道运用这个纳甲之理，归纳起来简单明了。我们身体内部的变化，“与天上太阴同体”，小周天是要配合月亮的现象，一个月三十天，这个法则要把握住。怎么说呢？“太阴真水生于午”，不是生于“子”，阴极了的太阴真水叫“华池神水”，是道家的名称，就是西王母那里有个池，喝了那个水就不死。这是假托的神话，是说华池神水这一点是生命的根本。有些武侠小说就写成“太乙真精”。这些水下来不得了，厉害得很，生命根本都被它变化了。

水如何生于火

我年轻时看道书，不晓得多着迷！但是很气这些神仙，可恶啊！为什么不讲真话？又是“太阴真水生于午”，午是南方是火位，怎么会生水呢？“自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果”，他说这个现象，自阴历十六以后是巽卦。巽二爻是阳，下面一阴初生，这个巽卦的现象，等于说十六十七的月亮。所以李后主的词，“无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐，深院锁清秋”是写上半月的月亮，月如钩。巽卦的现象一阴初生，所以到“廿三二阴”，二阴就是艮卦的现象，是“阴来剥阳，仅存硕果”。你看，我们读道书要想学神仙，又学《易经》、学五行，都为了学道。这一句终于把它摸懂了，懂了半天，他还是没有讲实话。又说，“金丹之道，全用先天纳甲”，好啦，才露出一点又把它捻熄了。“与天上太阴同体，太阴真水生于午”，这句已经使人怀疑了，下面希望他讲一点老实话我们听听不行吗？他又扯开了，同我说话一样，东一下西一下。

“自十六一阴之巽，至廿三二阴之艮，阴来剥阳，仅存硕果”，这是讲什么呢？你们年轻人不懂，干脆给你们讲了吧！虽然讲了叫做泄漏天机，也不管啦。这“太阴真水生于午”就是讲，下面阳气冲上来阳到了极点，阳极就阴生，所以精神不够了就要睡，阴生就是“太阴真水”，是脑下垂体的荷尔蒙，那是“真水生于午”的道理。所以打坐有口水，虽然不是太阴的真水，是假水，假水也了不起！但是真的玉液还丹是你阳气冲到脑，就是佛家讲头顶发清凉、得轻安，降下的甘露水，佛家也叫做“醍醐灌顶”，阳气发动，阳极阴生变成太阴，地气闷极了上升碰到冷空气，结合变雨下来。

“又自东转北，正值丑寅之交，箕水斗木，二宿度上，旋人乙癸，艮之一阳尽丧而为坤。”“箕”是北方星座的名字，“水”是五行北方属水，“斗”是春天北斗七星，早晨转过来了，“木”是在东方。“二宿度上”是指斗、木二宿在经纬度的行度上面，“旋入”转到“乙癸”。罗盘上面转的都是这些字，是代号，你懂了就会看罗盘。乙癸艮等等，在罗盘上看风水，把它变个名称叫做“二十四山”，“山”也是代号，等于一年二十四个节气。所以“旋入乙癸，艮之一阳尽丧而为坤”，上面下降了以后，阳气又第二重地上升。在阳气没有上升以前，都是阴，为坤，那个境界什么念头都没有，昏昏沉沉的，庄子叫做“浑沌”，经过这个境界就好了。

阴阳天天轮转

有时候你们用功静坐反而没有精神，修道难啊！我劝你不要修，年轻人搞这一套我都反对。有同学问我，老师啊，你不是十几岁就修起来了吗？你怎么反对我们呢？就是因为我十几岁开始，我深知其中之艰苦，所以我劝你们不要修。你们玩这一套学不成佛，人也做不好，结果呢，神里神经的有什么好处？规规矩矩走一个孔孟之道，人道修好，天道也完成了，做好人做好事，多好！何必搞这个呢？你要修这个，告诉你，到时昏头涨脑的，你一点办法都没有。像我一度有一个长时间，我觉得快要死了，一点精神都没有，一张纸都拿不住！好在我不在乎，万事不管，天大的事我都一笑大睡一番。我的气魄大，准备躺下去就死了，这一生修不成功，再看看死了以后什么样子，来生再试。虽然好像气魄很大，我也晓得一句话，老子说“反者道之动，弱者道之用”，阳极阴生有这个现象，而且必须要经过。没有经过就没有得，这是天地间自然又必然的法则。

其实我们普通人，每一秒每一个时候都有这个现象，每天都有，但你不懂。“弱者道之用”，要知道应用。佛家讲老僧垂垂入定，古人这个形容辞就用得好，垂垂，这个人就这样挂下来，一点力气都没有。葡萄长熟了，一大串葡萄太重了，树枝都垂下来了，那是垂垂入定之相。这是阴极，是剥极了再剥，像剥卦的现象，阴到极点就会阳生。可是人都怕剥极的境界，所以老朋友们修道经常讲：“我实在是不行了!”不行就准备死嘛！我给你写挽联，这不是很简单嘛!所以生死看得开才能够修道，你生死都看不开，你还能拿生命来实验这个东西吗？

老实讲，我劝你们年轻人不要修，我今天是讲学理，我研究了几十年，理论上我绝对承认有这件事情，不一定说是我做到了，也不一定诸位做得到。这个原理是对的，用这个原理来修持能不能成功，等于岳飞讲用兵一样，运用之妙存乎一心。

“在吾身为神入炁中，万化归根，即所云午乃东旋，东北丧朋之象也。”神没有了，太阳下山了，太阳被地球遮住了，被阴的一面盖住了。我们人，那个时候神入气中，气不一定在肚脐下面，而是整个的沉落下去。“神入炁中，万化归根”，这一句话是引用老子的——“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”“复命”就是恢复你那个生命的本来。我们再加一句，注解这个现象，老子说“绵绵若存”，好像自己什么都没有了，可是没有睡着也没有死亡，好像又知道，就是若存若亡。那么这个时候的境界呢？孟子有修道经验，他说“心勿忘，勿助长也”，千万不要帮忙，不要去导引，也不要完全密封住，而是勿助勿忘。小说《红楼梦》中，贾宝玉那块石头上刻有这八个字：“莫失莫忘，仙寿恒昌”，也是讲这个绵绵若存，勿助勿忘的道理。

第六十七讲

阳如何发生

历法与正朔

你会昏沉吗

天体变化影响人

阳如何发生

《参同契》现在讲的重点，还是在普通修道说的“活子时”，这是一个俗语。这个子时代表了我们身体上一阳来复,以及阳气是怎么发生的。现在都是讲理论，但是理论懂得了，所谓工夫方法就在里面。道理就是一个原则——阴极阳生。怎么样是阴极呢？再明白一点讲，就是静极。但“静极则动”，做工夫真静到极点时，也有很多说法形容，譬如说“六根大定”，在原理上的名称就叫做“阴极”，阴极了，阳自然会发生。最大的阴极是我们的生死，生命有生有死，死了就是阴极。阴极并不是这个生命完了，而是重新再转来，那个是阳生，这就是佛家所谓轮回的道理。小规律的阴极阳生，就是睡眠休息，静极了再醒转来。把这些现象了解了，阴极阳生的用功道理也自然懂了。

“此时阴极阳生，太阳真火，即生于子”，这个时候阴极阳生，太阳真火光明的现象，动的现象，生于“子”。“天开于子，地辟于丑，人生于寅”，现在说静极了阳动，太阳真火就发生了。

“盖阳无剥尽之理，日月掸持，正在北方虚危之地。交会既毕，渐渐自北转西，月魄到此，微露阳光，谓之旋而右转。”他讲这个“剥尽之理”，理论上好像同修道做工夫没有关系，实际上懂得这个理论，你才能放心去做工夫，当碰到一个境界时，自己才明白道理。山地剥卦，没有剥尽的道理，宇宙间的力量是相对的，快到完了时，相反的力量就来了。实际上也就是力学的道理，向心力集中了，离心力就发生了，这个生命的道理同物理是一样的。

譬如说我们打坐，这是修道的第一步。不管守窍也好，听呼吸也好，随便用什么方法，很少有人真达到阴极，没有达到“归根曰静，静曰复命”，没有归根过。假定有人修道到达这个境界，那是真正的有一点像庄子的话——“浑沌”。这个时候所谓六根大定，六根完全关闭了，花一样合拢来，人自己也忘了。禅宗形容就像老母鸡抱蛋一样，道家形容如醉如痴。这个静到极点是阴极，这个时候真阳才来，就是那个静的活子时才来。你注意这个话，平常我们也有活子时，疲劳到极点，或者生病衰弱到极点，有一天病好了，精神突然来了，那个也是活子时。但是你把握不住，因为自己不认得。

这个阳剥尽到了阴极，等于每月的月尾会“日月掸持”，月亮看不见了，被地球在日月之间隔住了。道家不管这个，只讲这个时候“日月掸持”，月亮跟太阳合璧，中间与地球合在一条线，所以看不到光明，完全黑暗了。到了月尾的时候“正在北方虚危之地”，月尾的早晨看到月亮在北方落下，是偏于东北。什么叫“虚危之地”呢？“虚”同“危”是天体上两个北方的星座，代表了北方。在我们的身体，“虚”、“危”代表的就是海底，是会阴这个地方。头顶算是南方，这个要搞清楚的。所以他说到了阴极的时候，“日月掸持，正在北方虚危之地”，什么都没有。北方虚危代表了黑暗，糊里糊涂，完全黑暗也就是代表静极。静到极点也代表阴极，在方位上是指北方。“虚危之地”等于大家打坐时，有人觉得冷，因身体内部有病，寒气重，多坐一下就发热了，这就是阴极阳生。

“交会既毕”，等到月尾太阳、月亮，阳跟阴在北方交会交和，“渐渐”，慢慢地“自北转西”。假定把这个地球当成平面，到了每月月尾二十八起五天，转过西南，到西边来了。“月魄到此，微露阳光”，阴历每月初三晚上，在西方看到月亮出来了，是眉毛月。天体这个现象“谓之旋而右转”，旋过来右转，顺转转过来西方这一边出来，每月如此。所以《参同契》魏伯阳真人的原文就是一句话，叫做“呕轮吐萌”，现在解释了半天，就是解释这一句话。说每月初三的月亮，等于一个东西把它吞到肚子里，慢慢又把它吐出来，呕出来了。月亮像一个轮子，“吐萌”，刚刚吐出来，一点点在萌芽。

历法与正朔

说到天体，有两个东西修道要懂，一个是太阳，一个是太阴。讲到这里，我们也常常说明，中华民国在推翻满清之后改用阳历，这个事情在历史上叫做“换了正朔”。古代这个名称很严重，前朝的老臣不投降，不投降叫什么？“不奉正朔”，因为每个朝代都要变更年号、国号，不

愿意投降就是不用你的国号，不用你的年号。譬如古人陶渊明，他作诗作文素来没有记年号，只记干支甲子乙丑之类。为什么陶渊明这样？他表示不奉正朔，因为陶渊明是晋朝人，他不肯为五斗米折腰。那时是南北朝宋齐梁开始的宋代，叫刘宋，皇帝叫刘裕，种田的出身。说到刘裕，当了皇帝以后，皇宫里有一间密室，里头摆了一张木头钉的破床，还有种田的斗笠、蓑衣、锄头，他不忘本。他虽当皇帝，有时心里烦起来，就打开那个房间进去，算不定在里头闭关，两三天再出来。近代有一位画家溥儒先生，他是满洲人，跟宣统是皇族的兄弟，所以他作的诗画没有写中华民国年号，也是写甲子、丙寅等干支纪年。

我们现在改用阳历，从文化立场来讲，我始终不以为然，这个是奉了洋人的正朔。四海一家可以，但是正朔是一个国家民族的系统，你们年轻人要懂得这个道理。我们几千年来是阴阳合历的，二十四个节气用的是阳历，是用太阳行度计算的。但是我们算月份呢，这就是中国这个天文同历法的科学了，海水涨落、农忙季节是用阴历。

这种物理的现象同天体的关系，与身体的内部的变化一样。老年人生病有时候就过不了节气，过了这个节就过一个关。有时硬过不了节，管你氧气什么气来救都没有办法，我们身体上就有这个作用。再譬如，学过解剖学就知道，我们脑神经有十二对，像雷达一样，全部齐向外面，同宇宙间这个电感通的。所以你打坐修道，懂了这些非常有帮助，这就是一个科学，人体本身内部也是个科学。

你会昏现吗

他说这个时候，“一点真火，隐然沉在北海中，谓之潜潭见象，发散精光”，他说当我们打坐修道，真正定下去静到了极点时，什么都不知道了。有些学佛的人认为这就是昏沉！学佛修定最怕昏沉，道家跟佛家的差别就在这个地方。道家说不怕你昏沉，你还做不到昏沉呢！打坐做工夫，坐到了昏沉再说啊。你能不能坐在那里睡觉？你睡不着，因为还有两条腿，腿发麻了赶快下座，你才昏沉不了呢！有学佛的说，那个不是真的空，那是顽空，顽就是冥顽不灵，就是糊里糊涂。我就告诉那些学佛的朋友，管他真空也好，顽空也好，你来一下再说吧。到达了顽空，你说这个我不要才算本事。你顽空都没有达到，还怕自己顽空！就像很多人说自己不求财，如果你赚了几亿硬不要，那还可以吹吹。

“潜潭见象，发散精光”，就是阳气下沉的现象。有些道书上讲的不同，把这个现象叫做“天入地中”。所以有一派打起坐来把头弯到肚子里去，以为这叫做“潜潭见象，发散精光”。

实际上这一派道家的法门，是从佛家白骨观来的，前面已经说过。白骨观修到某一步，叫你观想这个头没有了，头放在腹腔里，有意把它沉下去。不过真正要做到“潜潭见象，发散精光”的观想，或者思想把天入地中，也做不到。如果做到了静极，阴极了，忘记了头，忘记了感受，沉下来，这一沉下来不晓得会多久。真到那个境界，算不定七天都不动的！所以修道做工夫需要人护法，也叫做道侣道伴，要有个内行人在旁边招呼才行。所谓招呼，是天气变凉了拿衣被轻轻给他盖着，当然鼻子通气的地方都给他露出来，让他自然，算不定七天、二十一天，或半个钟头、一个时辰他就转过来了。转过来就很严重了，因为真阳来了，阳气上升，“发散精光”就出来了。

这同每月的现象一样，“迨精光渐渐逼露，一日二日以至三日”，就是阴历的初一初二初三。“正值未申之交，昴日毕月，二宿度上，庚方之上”，这里要注意啊！这是中原地区的文化，唐代就叫“中华”，古代历史上称“中州”。《易经》、《河洛理数》，都在中州，以开封、洛阳这一带为标准。假使云南或东南亚的人来看这个书，会感觉古人很不科学。所以现在给大家声明，这个《易经》所讲天文现象，是以中州文化为标准的。

天体变化影响人

每个月初三的时候，“正值未申之交”，“未”就是下午一点至三点，“申”是下午三点到五点。因季节不同而略有偏差。这个季节的道理，是站在中国这个地面仰头看。假使用天文望远镜，它讲得很准确，到了下午的四五点钟，每月阴历初三，月亮已经在西面出现了，但是我们看不见，因为太阳没有下去，光度给它掩没了。实际上那个时候已经在“昴日毕月，二宿度上”，“昴”同“毕”是西方星座的名称，月亮在这两个星宿之间。“庚方之上”，庚方是西方稍稍偏西南一点。“昏见一钩”，就是黄昏傍晚时，西南方才出现一点，“如仰盂之状”，“仰盂”就是震卦，这就是代表这月亮刚刚出来，所谓月如钩的一个现象。

“坤中一阳才出而为震”，《易经》的道理是阴极叫“坤”，北方叫坤。阴极了阳生，每月初三“一阳才出”，在人体就是活子时。懂了天体这个现象，你自己身体的变化、心理的变化，及工夫气血的流行，才会知道。一切都是心理自然现象，和生理自然的变化。

现在他回转来讲生理——“在身中为铅鼎初温，药苗新嫩，即所云，子当右转，西南得朋之象也。”铅代表气，这个时候静到极点，气的呼吸好像停止了。鼎是炉鼎，我们本身就是炉鼎，身体就是个化学的锅炉，这个锅炉里“初温”，重新发暖，这个才是密宗的真拙火来了；“铅鼎初温”，阳光重新来了。

有一本道家的书很要紧的，就是崔真人写的《入药镜》。我们自己生命有长生不老之药，不是高丽参，不是补药，也不是多种维他命，是自己这一点阳气发动，就是“药苗新嫩”。“子当右转，西南得朋之象”，这个叫活子时。所以说伍柳派的活子时说，睡醒阳举叫做活子时，是有一点相像，是对的。但是不可着相，变成一天到晚搞阳举了，那是没有用的。这个阴极阳生

的现象是真阳来的，是在刚一醒，将发动未发动之间，这个时候把握住，才是真正的药，长生不老之药。等到变成阳举时，这个幼苗已经老了，老阳就不可取了，采了也没有用。那你说没有用就把它舍掉，舍掉更糟糕！虽然老了，老姜养一养还是蛮好的。

第六十八讲

静极的现象
潜龙勿用
闭关温养
开口神气散
丹经的乱象

静极的现象

刚才讲到“西南得朋”，这句话是来自《易经》坤卦的初爻卦辞，坤卦最后是“东北丧朋”。所以有些人卜卦、算命，出门向西南走好，西南就“得朋”，向东北走就“丧朋”，不吉利。但是据我个人研究《易经》的结果——先声明我是靠不住的！从秦始皇以后，《易经》上这个字印错了，古人这个字刻在竹片上，是西南得“明”，东北丧“明”，完全是讲月亮的现象。竹简东搬西搬，日久破损，“明”变成“朋”字了，我以前跟诸位也介绍过。

“阳炁虽然发生，但造端托始，火力尚微，正应乾卦初九潜龙之象。到此，只宜温养子珠，不得遽用猛火”，这个完全是讲做工夫。诸位修道家的特别注意！两个名称——“子午温养”，“卯酉沐浴”，尤其伍柳派很流行这一种话。现在正统的道家告诉我们什么叫“子午温养”，“卯酉沐浴”。其实方法就在这理论里面，当我们静极了回转来的时候，身体是会有现象出现的。

我们现在先不讲这个书上的话，先告诉诸位，有些人静极了忽然振动一下，那是阳生的兆头，萌芽的现象。你说一身都摇摆起来，自己做不了主，既然知道自己在摇，怎么做不了主？有些人说，哎呀着魔了！我控制不了。什么着魔了？自己怎么控制不了？不摇就是了嘛！你不理它就是，充其量不打坐了。这些都是阳生，还有静极阳生，忽然看到光了，闭着眼睛一片光明，也是阳气初来的现象。但是都是兆头初萌，你要不稀奇它才对。自己真阳真来时，力量很大，有时打坐坐得好时，手上先发暖了，有些人是脚，有些人屁股发热了，有些人下部发快感了，虽现象不同，但都是阳气恢复的现象。因为各人生理不同，禀赋不同，健康的状况也不同，再加上年龄、经历、思想都不同，反应也就不同了。

所以阳气随时可以发动，如果把握得住，的确可以祛病延年，长生不老。我有一个老朋友，现在在美国，七十多岁了，看起来像四十多岁的人。他武功好，道家工夫好，每天都要写万把字的文章，天天如此，忙生活还要练功，他的确有一套长生不老的工夫。他是杜心武的入门弟子。杜心武是清末民初的人物，武功第一，学道家学武的人都知道，人称杜大侠，这个人是很不容易见到的。

潜龙勿用

这里讲“阳炁虽然发生，但造端托始”，中国文化里，人的开始就是人之初，“托始”是说宇宙生命的精神，必须要寄托在一个物质上才能发生作用。换句话说，道家所讲的心物，表面上看是一个二元的宇宙，身跟心分开，精神跟物质分开，实际上它两个是一体。所以老子说，“此二者同出而异名”，同一个体但作用不同。它一旦发动，一部分变精神，一部分变物质。等于我们点蜡烛，蜡烛放光同时也冒黑烟，黑烟部分变成物质，亮光部分变成精神生命，实际上是由一个蜡烛放出来的。所以《老子》开头一章就告诉我们，“此二者同出而异名”。后来老子讲“有物混成，先天地生”，它要起作用，精神这个东西起作用必须靠物质，心与物是一。所以道家说，修神仙要如何才能成丹呢？精神跟物质生命的力量结合在一起，这就叫做阴阳配合，才能成丹。

阳气刚刚发动的时候还不行，这个时候是“造端托始，火力尚微”，这个暖力还很微弱。拿《易经》的道理来说，就是乾卦的初爻“初九潜龙勿用”。又扯到《易经》来了，所以我说，天下文章作得最好的是《易经》。“潜龙勿用”是周文王写的呢，还是周文王的儿子周公写的呢？不知道！很难研究清楚。可是“潜龙勿用”这个“勿”字，用得太好了。以前我曾答应把《易经》翻成白话，一开始我就晓得上当了，《易经》本来就是白话，叫我怎么翻？

尤其这个“勿用”叫我怎么翻？你要翻成不用，不可以用，就不准。“勿”并不是“不”，“不”是否定的，而“勿”是很活动的，用而不用叫做“勿用”。翻成白话就把意思翻死了，它是活的字，如果翻成“潜龙不用”，就不是“勿用”的道理了。“潜龙勿用”的意思等于钱放在口袋，它的使用价值是无价的，一旦用掉价值就定了。也等于说，女同学没嫁人，男同学没有讨老婆，价值无比，你只要一结婚，价值就定了。现在他说阳气刚刚发动，正是“乾卦初九潜龙之象”。

闭关温养

所以你懂了这个意思，用功到了阴极阳生时，不要看到光被吓住了，然后跑来叫老师呀，我今天工夫做得很好很有心得，一片光明！可是现在不打坐，没有了。当然嘛！已经用完了嘛！“潜龙勿用”，这个时候，要稳，要闷住，像广东人做焖锅饭一样焖住了。为什么修道要闭关呢？碰到这个境界非闭关断绝外缘不可。“闭关”是佛家的话，道家叫做“入圜办道”，“办道”就是修道。“闭关”这个话也出在《易经》上，是佛家借用的。

我们提到过的，《易经》的复卦，“先王以至日闭关”。一年只有两个至日，冬至和夏至，一阳初生叫冬至，一阴初生叫夏至，也叫做长至日。夏至那一天白天最长，过了这一天，慢慢白天缩短了；冬至那一天白天最短，过了冬至，白天慢慢放长了。“先王以至日闭关”，就是说中国传统的文化，老祖宗们懂得在至日闭关。什么叫闭关呢？斋戒、沐浴、清净，万缘放下，什么都不理，这也就是温养了，就好像婴儿刚刚生下来，放在温室里保养。这个时候阳气一来，只宜温养之，这就叫做子午温养，像培养幼苗、婴儿一样。怎么培养？不增不减，顺其自然。

孟子讲“养吾浩然之气”，不可揠苗助长，不能帮助它，帮助就不是温养了。一个乡下人种稻子，天天看，看不出稻子长高，他就用手拔一下，长高了，稻子也死了，这就叫揠苗助长。许多人做工夫都在“揠苗助长”，刚刚有一点对了，一下子发光了，以为得了道，然后要加工，又吃补药又练气功，这样那样都加上去，结果发光变成发暗了。所以这个时候不能揠苗，不能帮助，只是看住，这是温养。换句话说，就是佛经所讲的“照见”，观自在菩萨那个“照”，“观”就已经在温养中了。

开口神气散

“不得遽用猛火”，这个时候不能用猛火，只能用文火烹炼。什么叫文火？练气功的人，呼吸慢慢地不加意，这个叫文火。对不对呢？也对！但不全对。那么什么是火呢？正统的说法，意念就是火。道家有两句话我们必须知道，“开口神气散，意动火工寒”。修道家的人，如果天天上课，吹牛招摇撞骗，那是不行的啊！因为犯了道家的天条“开口神气散”。修道人话都不讲的，就怕开口神气散了。“意动”就是思想杂乱，火工就寒，这个时候要无念，要意念专一就是文火。这是道家的道理，真把它弄清楚了简单得很，就是“温养子珠，不得遽用猛火”。

因此朱云阳真人解释，“此节，言日月合璧，产出金丹大药，即系活子时作用。”为什么要加一个“活子时”呢?因为并不一定是半夜子时，这是活的，每个人不一定的，不是呆板、不是死的。天地的法则，子时是夜里十一点到凌晨一点，所以夜里十二点是正子时，这是呆定的。但地区不同，在英国、美国东部西部都不同，我们的子时是人家的午时。所以修道你要注意地区不同，子时绝对不同。换句话说，也有另外一个活子时，因为生命是活的，法则是呆定的。生命的变化规律虽然同天体太阳、月亮的规律一样，但如果说因此到子时非打坐不可，我说你那就是“死子时”，你不是学长生，而是学长死了，所以要懂得活子时。

他引用“尹真人云，欲求大药为丹本，须认身中活子时”，这是告诉每一个修道的人，要想拿到自己生命里的长生不老之药，首先要了解身体内部活子时。“正此义也”，就是这个道理。

丹经的乱象

那么他又说理论了，“晦朔之间，坎离交而成乾”，坎离交媾，水火交媾变成乾卦。道家的名辞叫做“取坎填离”，这是什么取法呢？道家的旁门左道花样就很多了。坎卦在身体代表精液、荷尔蒙等等卦是个代号不是呆板的，要活用；离卦在人体代表心脏，在思想是代表念头多；在面孔上坎卦代表耳朵，离卦代表眼睛，哎哟一大堆！就像是一个孩子不晓得拜了多少干爹妈，你就弄不清楚了。所以中国的道书混乱，哪一门、哪一派、哪一个仙人，各人不同，他喜欢怎么用就怎么用，政府也没有规定他。因此这个道书千古丹经是一片乱象，看不懂好麻烦，看懂了又觉得真够啰唆，讲许多空话！它为什么用那么多代号呢？因为怕泄露天机。

由于用了许多的代号，所以“取坎填离”就产生了很多男女之间的采阴补阳，多得不得了！但是你不要搞采补，因为天下的道很简单，第一等人所谓菩萨、神仙，是损己利人；第二等人小菩萨，利己利人；末等不是人，他们损人利己。要采阴补阳，这个动机就损人利己，这样能成仙、成佛我决不相信！这个道理一定先搞清楚。

“乾为真金，故称金丹”，乾代表金，所以道家把至阳之乾叫做金丹。“所以金丹火候，专应乾卦六阳。”所谓金丹的火候没有办法讲了，火候是一步一步工夫。神仙收你做徒弟，只能传口诀，没有办法传火候，连佛都没有办法传，只能讲原理。所以照这个方法你去修吧！火候就靠你自己了。释迦牟尼佛也讲过火候，不过没有说明是火候，他在修禅观的时候，只告诉我们四个字——知时知量，我已经讲过，就像自己吃饭喝酒一样，量差不多八成九成就够了，再不能添一点，添了一点那个境界又跑掉了，这就是火候。

第六十九章

阴阳循环的过程

不要怕阴境界

群龙无首最好

按部就班 九转还丹

丹道先养性

性命归元章第二十

养性即修命

阴阳循环的过程

《参同契》这里开始讲的学理，说到人体生命、阴阳之气的功能，与月亮、地球运行的关系。由月尾到下月初，说明活子时生命能的发动，以及一步一步的功能，使我们认识修道时气机的发动、一步一步的程序和境界。这个必须要了解《易经》的十二辟卦，这是麻烦的事，大家听起来会觉得很啰唆，尤其是对《易经》不熟，所以这一段现在大体把它讲过去，将来再做研究补充。

“阳以三立，阴以八通，三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明”，这个都属于《易经》。“阳以三立”，指每月阴历初三，月亮刚刚出现。加一候五天就是初八，月亮半圆，在《易经》的数理阴阳道理来讲，这个阳里有阴，所以“阴以八通”，初八算是阴的开始。“三日震动”，初三是震卦的现象刚刚发动。“八日兑行”，后天的八卦图，初八属于兑卦，此时月亮半黑半亮。“九二见龙”，九二就是第二爻，这个“龙”字是形容辞，形容一股阳气刚上来，这个时候阴一半阳一半，“和平有明”，正在中庸的状态、和平境界。

“三五德就”，三五一十五，每月阴历的十五“乾体乃成”，整个的月亮统统是白的，这个情形好像月亮的光明圆满。《易经》的解说，物极必反，盛极必衰，都是必然的，没有办法变动。人的生命壮极必老，也是呆定的，所以到“三五德就”的时候，等于乾卦到了极点圆满，接着阳极就阴生。这个原则反映在中国文化的世道人生哲学，万事都不可过分，盈满了就要失败。过了十五以后，下半月开始就是阴。

“九三夕惕”，就是乾卦的第三爻，昼夜都要小心，等于年龄大到了极点，就准备走了。“亏折神符”，这个时候月亮慢慢走向下半月，夜里就“盛衰渐革”，“渐革”也是卦名，这个现象又变了。“终还其初”，最后又走到阴的境界去。打坐修道做工夫也是这样，所以大家必须要了解这个道理，当你精神最健旺、境界最好的时候，下一步就是阴境界来了。阴境界并不可怕，阴极阳极都是了不起的，所以必须要认清这个法则。

假使一个修道人到了昼夜身心舒爽，百脉畅通，内外一片光明，等于道家北派的祖师丘长春所讲的，人变成了无缝塔。没有缝就不漏，六根不漏在一片光明中。假定你有这个境界，你说下一步呢？明极就暗，转过来阴境界一定会起来。一阴一阳，一明一暗是它的过程，那个能明能暗的是道体，不在这个明暗境界上。真正的大道成功，是在无阴无阳之地，非阴非阳，那个暂时不谈。现在讲修丹道做工夫的方法，对这个境界的变化必须要认清楚。

不要怕阴境界

现在他说阴境界来了，“巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。”“巽”是卦名，巽为风，阳极一阴来了，下面是一阴开始的巽卦，就是“巽卦继其统”的意思。修道的人工夫到这一步，注意这四个字——“固济操持”，就是要好好把守住，不要被阴境界骗走了，不要恐惧，不要害怕，因为这是一个必然的反复过程。这一个程序，每一个境界每一步工夫都告诉你了，等于是乾卦九四爻的爻辞——“或跃在渊”，在深渊里跳出来，像一条龙一样，俗语所谓鲤鱼跳龙门，跳过去就化龙了。譬如你们青年同学们，学校刚刚毕业，年纪轻，所谓春秋方盛，前途无量的样子，也许跳出来，也许跳不出来。这时候价值无比的大，所以叫“或跃在渊”。到了这个境界，由阳到阴，要特别小心，“进退道危”，或者进步或者退步，这个道不是讲“大道”的“道”，是这个法则、原则。这个境界里究竟该进该退，是走入阴境界，或是保持阳境界，要特别小心，因为这还是不定的。那么到了这一步工夫怎么办呢？这个就要靠你的智慧了，因为这是火候的问题，有时候就赶快走入纯阴的境界里，大休息下来也是一件好事。

“艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期”，刚才这个巽卦，第二爻又变成阴了，两重阴爻变成了艮卦。阴境界等于每月阴历的二十二、二十三这两天，成了艮卦，等于说阳爻光明只剩了一点，下面是暗的。这样就晓得自己的限度了，不能再加，只能减下来，“不得逾时”，违反这个原则是不行的。这就是每月阴历二十三的时候，典守下弦之期月亮，一半亮的一半暗的，同上半个月一样，不过亮光是向下颠倒的次序。

“九五飞龙，天位加喜”，到这个境界等于乾卦的阳能快要完了，“九五飞龙”在天之相，光明到了最鼎盛的时候，下一步就是黑暗的开始，所以“飞龙在天”，所谓天位已到了最高处，再进一步就转阴了。

“六五坤承，结括终始”，每月的月尾，坤卦第五爻了，月亮的光明都没有了。我们打坐修道到这个时候，一点念头没有，完全到了一个沉没的阶段，等于说无知、无喜的阶段。如果修道到这个境界，“结括终始”，要像口袋一样封起来，什么都不管，因为阴极了，下一步又转过来到光明境界，力量更大。所以“韫养众子，世为类母”，这个韫养的第二度光明再来，等于这个阴极是妈妈，再生一个儿子出来。在密宗也讲到这个道理，所以有子光、母光这个差别，一般人把“明”的先后境界的差别，比喻母子相会的道理。这是月尾的月亮，我们的境界也是如此。“上九亢龙”，“亢龙”就有悔，到了最高处就不行了，“战德于野”，阴阳交战。现在还是把所谓炼丹、气机、生命、精神、健旺这些变化，用《易经》的乾、坤两卦六个阶段来说明。

群龙无首最好

“用九翩翩，为道规矩”，“用九”这个名称很有意思。现在留下来这一本《周易》的“乾卦用九”、“坤卦用六”这两个名称，只有乾、坤两卦里头有。坤卦是阴爻用“六”代表，乾卦是阳爻用“九”代表，其他卦里头没有。怎么叫“用九”、“用六”？历来解释很多，我的研究告诉诸位，就是“用阴”、“用阳”。换句话说，到了最高的境界，天地宇宙万物同人一样，都受阴阳的法则所支配。能够不受阴阳法则支配，善于用阴阳，超越于阴阳之外，就是“用九”、“用六”的道理。

所以《易经》的乾卦有一句话，“用九，见群龙无首，吉。”“群龙”就是指这六爻，六条龙无首，没有头的，这是大吉大利。六条龙都没有头为什么大吉大利呢？“用九”，从政治哲学

、历史哲学立场来讲，“用九翩翩”是谦虚到极点，自己决不做首领，也不占任何位置。我常说中国文化里的隐士之道，是帝王学的领导，隐士决不占任何位置，也不要任何权益。所以“用九”这个群龙无首，也可以说是真正的大民主的精神，平等平等。自己不在其位，一概不用，当然大吉大利。一个人帮助团体得益很多，他自己什么都不要，飘然而去，这个人就是“用九”。“用九”当然“见群龙无首”，所以大吉大利。

按部就班 九转还丹

“用六”也是一样，有吉有凶就是人有所求，到了无所求的境界，也是与“用九”一样。所以《参同契》“用九翩翩，为道规矩”，是说做工夫一步有一步的境界，一步有一步的道理，“用九”、“用六”而不被阴阳所用，是跳出了阴阳之外。我们没有跳出以前仍要知道“用九”，每一个境界来都晓得是过程，不是永恒。就算神通广大，能翻天覆地，还是道的“用”，不是道的“体”。如果被自己的这些境界骗住了，修道永远不会成功！所以，每一个境界都不能执着，因为下一步还要变化。所谓“用九翩翩”，那是形容超越的意思，“为道规矩”，是要晓得那是修道的这个道理。

到了“阳数已讫”，乾卦用完了，阳数“九”没有用了，“讫则复起”，阳极就阴生。“推情合性，转而相与”，拿人的生命来讲，阴阳是性情，这是中国文化《礼记》的根本。性包括心理的，情包括生理的，懂了这个法则来“推情合性”，把生理与心理的境界合一，这也是一阴阳。也就是把心理的一念不生的清净，与生理上气住脉停相结合，则一步一步自然会起变化。所谓“九转还丹”，像一个圈子一样在旋动，“九转”并不是气在身上打转九次，“九”是阳数，是说阳气极而转阴、阴气极而转阳这样的过程阶段。

“循环璇玑”，这个流动互相反复，“璇玑”是古代天文仪器中心在转动的那个东西。“升降上下”，阴阳到了一升一降，一上一下。“周流六爻”，从《易经》来讲六爻，六个位置。“难以察睹。故无常位，为易宗祖”，每个境界的变化，如佛经所说“不可思议”，不要去想，难以推想观察，因为我们生命的功能都是自然变出来的。但是每步工夫不一定呆定的，依个人的体能、年龄、心理等的关系而有异。活子时也不是呆定的，可是这个法则、道理、规矩，等于科学的公式，它是呆板的。所以必须要把这公式把握住了，才能修道。

道家有各种各样的怪工夫，从丹田从海底提气上来，再从背上转，到前面下去叫做转河车等等，这些都不是正统道家的路线。你不能说他错，但是正统道家走的路不是这个样子，只要是后天有意去做的，纵然成功也不是正道。因为做得成的就坏得了，不做就没有，所以不是正道。

丹道先养性

现在我们翻到中篇，正统道家的神仙丹道之术，下手的工夫先从养性开始。中国文化三家，佛家讲明心见性，道家讲存心炼性，儒家讲修心养性。《参同契阐幽》这本书上，注解的朱云阳真人，不用道家名称，倒用了儒家的养性说法，道理都是一样。“此卷，专言养性，而御政伏食，已寓其中。”养性同佛家明心见性不一样，不是用禅宗所谓参话头的方法，他不要你参，因为人性本来就是道，人性本来就是佛，你只要培养就出来了。这一篇专讲养性下手的工夫，与道家的修持之路，以及得到金丹吃下去长生不老的道理、程序，“已寓其中”，都包含在内了。

性命归元章第二十

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。

阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主处外，筑为城郭。城郭完全，人民乃安。

爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。

九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。

上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。

类如鸡子，白黑相符。纵横一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若饴。

千古丹经《参同契》，内容归纳成三大纲要：御政、养性、伏食。本章叫做“性命归元章”，是后人所加，指性与命两个合一。在别的道书上，性跟命叫做神与气两种，神是性的现象，气是命的现象，所以神气是讲它的现象，性命是讲它的根本。现在修道成功变成神仙就是性命归元这个作用，返本还元了，得了道长生不死了。所以“此章，言性命同出一源，立命，正所以养性也”。道家的书都是讲先修身，把身体修好，因为我们这个肉体是生命的一个杰作，一个果实。譬如苹果是苹果树结出来的果，等于我们这个身体一样，但是苹果的生命是苹果树上来的，苹果树是命根。这个命根在苹果里也有，再把苹果籽种下去，好好培养，它又长一棵苹果树出来。所以我们这个肉体不是本命，可是本命也在这个肉体。真正把命功修好了，“明心见性”，见道自然很容易，所以立命正是养性，就是这个道理。

“将欲养性，延命却期”，你想修道，成了道就明心见性了，佛家叫明心见性为生命的本来。我们想长生不老，“延命”就是长生，就是“却期”。到一百岁乃至二百岁不死，就是支票不兑现，兑现了就叫做死。延命不去死，就是却期支票。想达到延命不死，下手工夫先从养性开

始。怎么养性？道家讲性就是命，命就是性，要在理论上先了解；理论不通，修道都是白修。所以，“审思后末，当虑其先”，要了解一个东西的末端地方，先要了解它的根本，也就是要先了解性命从哪里来。

养性即修命

“人所禀躯，体本一无”，父母没有生我们以前，没有这个生命，当然没有生死。“元精云布”，等到父母的精血交配了，像云飘上天一样，上去后雨就下来。“因炁托初”，父母精血凝结炁化，我们生命投入而形成了胎儿。“阴阳为度，魂魄所居”，这个成长的过程，阴阳有它一定的境界，一定的度数。释迦牟尼佛几千年前讲的生理学，跟现在一样，而且更清楚。娘胎里头七天一个变化，三十八个七天共九个多月，生长成为一个有魂有魄的人而出生。朱云阳祖师的注解非常好，“此节，言养性之功，当彻究性命根源也。”养性的工夫就是修命的工夫，必须要先了解性命的根本。“何谓性?一灵廓彻，圆同太虚，即资始之乾元也。”性是什么？因为这位朱云阳真人是清朝的，距离我们只有三百多年，算是近代文化，他把儒、释、道三家合起来讲，“一灵廓彻，圆同太虚”，圆满光明，清净无念像太虚一样。假使无念是糊里糊涂的，什么都不知道叫无念，那叫做糊涂！不叫无念。无念等于天气好的时候，万里无云，青天中间一灵不昧，灵觉之性万法皆知。“一灵廓彻”，“廓”就是空空洞洞，无量无边，彻东彻西，天上天下，无事不包。这是圆满，同虚空一样，虚空有多大这个灵性就有多大。在《易经》来说，就是“万物资始”，宇宙万物都靠这个功能生出来，这个叫性。“即资始之乾元也”，叫做乾卦，万物的根源是性。我们修道，道的根源在哪里找？在性中找。命是它变出来的，所谓心物一元，都是它变的。

“何谓命”，现在讲我们的命在哪里。你看在座的有年轻有年老，老的不是这条命老了，是形体老。什么是命？“一炁氤氲，主持万化，即资生之坤元也。”真正生命是这个“炁”，这个“炁”不是呼吸之气，现在的语言讲就是生命有个能量。这个“一炁氤氲”，“氤氲”就是闷住了，阴阳混合闷住。“氤氲”两个字很难解释，譬如有时候气候闷起来一点风都没有，很闷很难过，知道快要下雨了，这个大气在酝酿，尤其是在春天。所以青春这个阶段，最麻烦，这就叫做“春困”。《红楼梦》中林黛玉春困发幽情，这是春天氤氲的境界，就是闷，头脑都不清，身体都懒，像老母鸡抱蛋也是这样，闷闷的。

“主持万化”，万化之物，像发豆芽，黄豆泡水，上面盖起来，那个水蒸气闷住它才发芽，那个境界就是“氤氲”。万物都靠这个境界，在《易经》的道理是坤卦的境界，坤属阴。如果你们修道打坐，能够坐到忽然之间忘掉身体，忽然之间什么都不知道——说不知道嘛又知道，说知道嘛又不知道，像老母鸡抱蛋一样一身都软了，很舒服不想动，念头思想都没有。这样子闷住久了，可以返老还童了。随时都闷住更好，越闷越熟，精、气、神都发展了。可是修道的人多半不是如此，而是用脑筋、用方法、用意识搞来搞去，并没有静下来。所以一定要静到极点，就是老子所讲“归根曰静，静曰复命”，才是命功的境界。“氤氲”是《易经》上的，闷闷的但也不是闷，这个身体永远在春天，所以叫“长春”，永远在那个春困的阶段，也就是命功的境界。

第七十讲

延长生命的电源

和尚变道士

魏祖和六祖

神室 元精

三种气

魂为阳为木 魄为阴为金

个性非本性

延长生命的电源

讲到性跟命，“此是先天性命”，在道家讲起来是形而上的，“在父母未生以前，原是浑成一物，本无污染，不假修证”，我们的本性，在父母没有生我们以前——不是讲这一生的父母，是指原始生命这个本来，在没有变成人，在六道轮回打滚之前，原是阴阳一体、心物一元的。那时本来没有染污，也不需要修，个个都是仙都是佛。“一落有生以后，太极中分，性成命立，两者便当兼修。”未生之前，本来是一个太极，太极是阴阳合一的心物一元。可是有了这个生命以后，太极中阴阳分开了，所以我们有性有命。儒家讲起来，就是有性有情，人有情感，受自身生理的支配。我们要想从凡夫修回到本来那个仙佛一样的境界，既要修性也要修命，要同时兼修性和命二者。

“然性本无去无来，命却有修有短”，这个性本是自性清净，没有办法修，不要你去修的。佛家讲性，就是《心经》上说的不生不灭，不垢不净，不增不减。道家说，我们做工夫修的都是属于后天的命。命功是有为法，有些命长有些命短，“修”就是长。

“若接命不住，则一灵倏然长往矣。”人的寿命等于电器充了电，有些人电源多一点，命长一点，有些人短一点。要想活着，自己要晓得充电，就是要晓得“接命”。如果不晓得充电，接命接不上，“则一灵倏然长往矣”。这一点灵性的肉体生命，电源用尽，命功一断，灵性这一部分就离开了。

“修道之士，要做养性工夫，必须从命宗下手”，所以修道的人，想明心见性，原则就是必须把身体弄好，不珍惜这个身体是不行的，所以先要把命功修好。

“故曰，将欲养性，延命却期”，魏伯阳真人的原文上讲，想养性必须先修好命功。“却期”，要像逃避兵役一样地慢点去报到，要超越时期。“何谓却期，凡人之命，各有定期”，在佛家讲是定业、业力的关系，这股力量是一定的。“其来不能却，其去亦不能却”，当你投生的时候，不想来也做不到，我们自己也莫名其妙就生出来。父母也做不了主，要想生女的偏生男，想生男的偏生女。要生时推不掉，要死的时候也推不掉。“惟大修行人，主张由我，不受造化陶冶”，只有大修行人，工夫到了，要死就死，要生就生，生死把握在自己手里。“命既立住”，修到命功完成叫立命，命功把握了，“真性在其中矣”，性功的道理就在命功之中了。

“人若不知本来真性，末后何归”，修道只要明心见性，知道自己的本性是什么，最后一步工夫成就的是性功，不是命功。所以你修道成功，工夫再好也是有为法，是有修有证；要归到无修无证，不增不减，最好没有工夫了，不需要工夫了。所以，“了性是末后大事”，最后还在了性，是性功的成就，这是道家的道理。

和尚变道士

道家有南北两派，我说吕纯阳祖师等于佛家的六祖一样，南宗北派同他都有关系。南宗到了张紫阳真人，他得道的弟子是和尚，后来当道士去了，名叫薛道光。他参禅参了几十年，他师父们都认证他大彻大悟了，但是他觉得没有悟。悟道要了“性”及“命”，这个“一念不生”全体现这些，他都懂都证到了；但是他认为悟了道大彻大悟，只了了一边，另外还有一边，还有这个命功没有了。在禅宗来讲，就是所谓向上一路的事。因此他不穿和尚衣了，穿了和尚衣到处访道找明师不方便，后来碰到了张紫阳真人，他才成就。

这个就是说，你要修道，没有修明心见性的性功，只做有为工夫也不成功，原因是着相。所以修道修密宗的人，非常容易着相，解脱不了，性功很难悟透彻。但是修性功的人，专坐禅达到明心见性，也只见到法身，了了性，没有了命，报身不成就。报身是要修命功的，所以性命双修就是道家的理论。可是修命功必须要先悟到性功，所以“人若不知本来真性，末后何归”，也是枉然。“了性是末后大事”，在道家讲了性是什么呢？明朝以后道家“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，还虚还不是了性，什么时候是明心见性?粉碎虚空！虚空都要打破，所谓“虚空粉碎，大地平沉”，这个时候就了性。命功修成了再了性功，那么这个神仙就不是神经了，就是真正的神仙了。

“不知欲要反终，先当原始”，所以修道的工夫，是要回到本来那个不生不死的仙佛之道，就是回到我们那个本来面目去，回到这个生命的本来。所以“欲要反终”，要想回到最后那个本来地方，“先当原始”，必须要先找出本来面目。他这个道理是说，修道的第一步“必须反复穷究”，一定要去穷究。穷究就是佛家禅宗的参禅，“思我这点真性，未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立”，这就是禅宗祖师讲的参话头，父母未生以前你在哪里，死了以后究竟有没有？

我们看清朝第一个皇帝顺治，后来他出家了。他有首诗，因为满洲人初学中国文化，作得不大好，但是他写得很坦然：“未曾生我谁是我，生我之时我是谁。”不过他表示后来悟道，“黄袍换却紫袈裟，只为当年一念差”，他认为前生是个得道的高僧，这一生当了皇帝划不来。“我本西方一衲子，因何落在帝王家”，很讨厌做皇帝。历史上有好几个皇帝，自己及后人，都发了愿，愿生生世世莫生帝王家。你看做了皇帝的人那么讨厌当皇帝，有了富贵那么讨厌富贵，就是我们这些穷小子偏偏想富贵。

这个性功要参究，要悟道，你要悟到“未生以前，从何而来。既生以后，凭何而立”，现在我们这个命究竟在哪里？是在丹田，还是在脑子？哪里？“凭何而立”？

魏祖和六祖

由此“便知了命之不可缓矣”，我们做工夫修道，开始只知道要了性，要明心见性。但是真正能明心见性，必须先要做了命的工夫。命功做到了家，了了这个后天的命，恢复到本来，命在我们自己才有了把握，才能了性。

“故曰”，所以魏真人说，“审思后末，当虑其先。最后受胎之时，不过秉父精母血，包罗凝聚，结成幻躯。”我们现在这个身体不是命，这一点修道人要认清楚，这个身体是后天的命，受胎的时候我们这一点灵性碰到精虫、卵脏，包进去跳不出来了，“结成幻躯”，三样结合就生成我们这个身体。“此乃有形之体，非真体也”，这不是性命的真正，所以我们叫它“幻”，佛学叫“业报之身”，来受报的。受个什么报呢？苦受、乐受、不苦不乐受。如果前生造孽多端，这一生就受苦一辈子；前生做好事，这一生富贵，一辈子不受苦报，只受乐报；有时候我们愣头愣脑的，是受不苦不乐之报。

“我之真体，本同太虚，光光净净，本来原无一物”，我们这个生命的本体同太虚一样无量无边，光明清净伟大得很。“故曰人所禀躯，体本一无”，所以就是后来的六祖说的，“本来无一物，何处惹尘埃”。这个时候禅宗没有来，佛法也没有来。魏伯阳是中国文化，由此说佛、道两家一样，“本来无一物”，不过用的文字不同。

神室　元精

“及至十月胎圆，太虚中一点元精，如云行雨施，倏然依附，直入中宫神室，作我主人。”“十月胎圆”，圆满了，这个太虚中清净本身中一点，不是有形的，也不能说是无形的，这一点元精，“如云行雨施”，像天雨降下来，“倏然依附”，包饺子一样包进身体里，“直入中宫

神室”，我们有形身体的中宫在心窝以下，也正是胃的这个部分；神室就不是中宫了，脑子、心脏都是神室。这个元神在我们身体里好几个房间，好多的地方有它的别墅，这都是神室。你说一定在脑吗？上丹田这里吗？都不是，但是都有关系。所以这一点“元精”——不是“元性”，注意啊——炼精化气就是炼这个，中宫神室的那一点，元精就做了我的主人。这一点特别注意，我们那个能够思想、能够做主的，能够用心的，精神很健旺的这一点，就叫做“元精”。

现在讲到身体有形的部位“直入中宫神室”，你们年轻的，道家的书、密宗的书乱看，看了以后修气功修气脉，很多都在那里忍精不放，那些脸色我一看都是问题，不得了的，这非神经不可。严重告诉你，不是这个道理，甚至炼精化气也不是这样。现在讲到元精，这个元精不是精虫，精虫是元精所变化的一点点，不算什么。我们这个生命来得不容易，既然有了这个身体，现在不好好地修回去，那真可惜!跟我们一同来想投胎的，有那么多生命，那个是有形精虫的精。元精不是讲这个，不过同那个有关系。

三种气

“于是劈开祖窍，固（原文：口中一个力）地一声，天命之性，遂分为一阴一阳矣。”就是刚刚生下来，固的一下，那个时候这个元精下来。“劈开祖窍”，这一窍在哪里？有人说祖窍在头顶，修道到后来成功，这个地方是开的，密宗叫开顶，不一定跳动，一定会开。注意，那不是祖窍！祖窍可以说无窍，祖窍同这个有没有关系？也有关系，部位差了一点点，差不多了。这个时候“劈开祖窍”，固的一声生下来，先天本命那个本性就分为一阴一阳。所以人生下来一半清醒一半糊涂，头脑有时候明白，有时候糊涂。

我们中国这个气有三种，一是呼吸之气，就是空气的气；二是道家讲生命的元气的炁，炁火之谓炁，就是生命能，这个是命；三是米谷之气，靠各种营养，吃饭维持生命，所以叫做米谷之气。“盖后天造化之气”，后天造化这个生命，气发热所谓体能的热。“若非先天元精，则无主而不能灵”，如果先天来的这个元精跑掉了，不做主了，我们就没有思想，等于有些人躺在医院里没有死，上氧气了，头脑没有思想变成植物一样。这里告诉你，这个人的生命是“后天造化之气”，如果没有先天元精就无主了，无主则不能灵，这个先天元精就有那么重要。

“先天元精，若非后天造化之气”，身体不健康，营养不良，身体有病也不行，“则无所依而不能立”。后天命修不好，身体这个机器不对，先天元精住不下去了也很麻烦，无所依了。等于你包的饺子，下锅皮破了，把这个馅也漏掉了。所以“后天造化之气”，后天的营养，身体的健康，也是非常重要，不然你这个元精不灵明了。后天、先天的关系是这样的。

由此“可见性命两者，本不相离”，修道的人注意！修性修命，性命二者是一体，不能分开。“故曰，元精云布，因炁托初”，我们这个身体后天生命，像空中的云一样，元精这个生命力像电一样，我们看不见，可是有这个作用。我们看得见呼吸的功能，呼吸功能不行了赶快上氧气，有氧气所以死不了，这时元精还留了一点的。这个元精，是靠后天这个气做它的依托。

魂为阳为木 魄为阴为金

“后天之造化，既分一阴一阳，阳之神为魂，魂主轻清，属东方木液”，“造化”是中国的名辞，在宗教家就叫上帝、灵魂、佛。中国文化没有这套宗教的外衣，把这个主宰叫“造化”，像化学一样能够造成变化万物的这个功能。到了后天生命分成一阴一阳，阳的神，我们讲精神，神就是魂。魂在身体内部是清净的，头脑清净，眼睛明亮，眼睛是神进出的道路，所以西方文化也讲眼睛是灵魂之窗。不错，所谓心神相连，心跟神两个相连；心眼，心跟眼睛也相连。《楞严经》上“七处征心，八还辨见”，佛说一切众生不能成佛得道，因为“心目为咎”。所以心跟眼睛两个出的毛病都有关系的。你看佛家虽然不讲性命双修，其实也是性命双修，佛只用另外一个方法讲，要你去悟。“属东方木液”，木属肝，魂同肝的关系最重要，“木液”就是这个精液。

“阴之神为魄，魄主重滞，属西方金精。两者分居坎离匡廓之内。故曰，阴阳为度，魂魄所居。”阴就是这个身体营养变出来的这个气魄。我们讲这个人很有气魄，就是这个魄，身体各部分功能很健康，因此成为魄。它形成物质是重的，向下走，变为后天男人有形的精虫，女性有形的卵脏。

现在讲魄，“属西方金精”，金是个有形的东西，肺属金。所以肾亏不一定治肾，因为肾为肺子，如果肺气增强，金生水之故，肾就健康了。我小的时候，祖母生病了，父亲找医生，偏不找当时有名的某某，因为知道他不过是时医——走运的医生，并不是他有真本事，他要是搞错了，那个药吃下去就都不对了。所以讲到这个魂魄道理，这个就是命，你要当医生救人家的命，就要懂道家的学理才行。

个性非本性

“盖命之在人，既属后天造化，便夹带情识在内”，这个后天的生命，在身体内带有情识。佛家的六识、七识、八识，就叫做情识，这个“识”就与情有关系。中国文化叫做“情”，佛法就叫“识”。“只因本来真性掺入无始以来业根”，佛学又用进来，这个“业根”就是情识。“生灭与不生灭，和合而成八识”，这在佛学的唯识都讲到，生灭法同那个不生不灭法，两种糅合下来构成了八识。“识之幽微者为想”，那个心意识最微妙的就是我们的思想，所以你打坐用功思想停不了，就算你在昏沉里头还是有想，就是幽微的意思。“想之流浪者为情”，这个思想在外面流浪，波浪大的就是情感。“情生智隔，想变体殊”，人的一生，因为妄想、情

识充塞，真正先天的智慧就没有了。这八个字实在用得好，思想一变，人的本性就变了。人的个性各人不同，这个个性不是本性，是思想变出来的，是情识念力所变的，所以“情生智隔，想变体殊”，是属于后天的作用。

“颠倒真性，枉入轮回矣”，所以真性，清净本来面目被埋没了，都变成后天的个性，这个情识再变化变成了业力。所以颠倒众生，六道轮回跳不出来，不能成仙成佛。“所以学人，欲了性者，当先了命”，因此强调，学神仙丹道的人，你想明心见性就要把命功先了，命功一了，明心见性自然到达。正统道家所强调的这个理论，我今天站在道家立场来讲，百分百的正确。中国文化的儒家、佛家、道家，到了清朝朱云阳手里，已经三家真正合一了。

第七十一讲

了命先立命

魂魄与日月

偷盗天地精华

了命先立命

上次提到这个性情，就是性命的性。道家说到性命双修，怎样是性？怎样是命？最后归结到佛家的八识。这个第八是阿赖耶识，第七识命根，命根的情识。所谓见思惑清净了，烦恼清净了，就返本还原，返回自己的本性。以前曾讲到《青天歌》，丘长春道长讲性功，修性修到了就可以了命。道家修持方法同藏密修持的方法，基本理论是一个，就是先了命，了命以后自然返本还原，性功就到了。朱云阳真人注解的《参同契》，讲得很明白。

下面原文是分析道家的术语，“阳神日魂”，“阳神”是太阳里的精魂；“阴神月魄”，“阴神”等于月亮里的那一点黑影。中国人习惯分魂跟魄为两部分，什么是魂？什么是魄？我们提到过的。魂普通叫做灵魂，魄就是在肉体上有个作用，在死亡时这个作用就流散了，魂、魄两个不能结合在一起就完了。“魂之与魄，互为室宅”，这两样，一样都不可缺少。也就是说，身心两个互相影响，生理身体不健康时，我们思想精神也没有了。身体的这一部分是命功，心理是性功，心理不舒服或者是苦闷灰心，身体也会坏。所以魂跟魄两个互相为室宅。哪个是主人，哪个是侍从讲不清楚，有时候这个做主，有时候那个做主，当然自己要看清楚。

“性主处内，立置鄞鄂”，我们后天的生命，本性在身体内部，离不了肉体。但是我们修道的人，要想超越物质肉体的障碍，必须先使本性心性不向外流走。所以佛家就讲修止修观，道家就是养性，设立围墙把它包围起来，不让它向外边跑。“立置鄞鄂”，“鄞鄂”就是边际，古代为城门城墙。“情主处外，筑为城郭”，把七情六欲向外推减，推到城郭外面。“城郭完全，人民乃安”，有城郭保护，人民才心安，这是讲修道的方法。

世界上用功的方法，不管学佛修道，永远难求得一个真正了解贯通而统一的方法。如果真正有的话，修行起来并不难，很快，不过有一点很难，就是培养功德做善事，这个太难。一般人贪便宜，以为只要打坐做工夫就可以成仙成佛，好事一点都不做；小的好事马马虎虎做一点，大的好事是不干的，永远办不到的，所以善行很难。

我们把这个道理讲了，现在看注解。“此节，正言后天立命之功”，前面讲过这个理论，你不要认为空洞，必须要透彻了解。这一节开始就告诉我们先了命，命功做到了自然明心见性。现在讲立命之功，修道就叫了命，不再受这个肉体物质世界的拘束，甚至变化了肉体，这个叫做了命。了，佛家名称叫解脱，道家的解脱也有好几种，他们认为佛家的修炼方法，到达最高的境界也就是炼阴神，所以成仙成佛有很多的法门，很多的道路。

但是这些都不是了命，真正了命是把这个肉身转化，散而为气，聚而成形，要有就有，要没有就没有。道家也好密宗也好，这些理论这些方法都非常多，过去都非常秘密，现
在几乎十之八九都公开流行，可是旁门左道也非常多。

了命怎么了？必须先要立命。了命跟立命两个名称要注意，这个命就在我们身体上，但是我们的命不属于我们的，依照自然规律，到时间就死了，自己一点也没有办法做主。立命就是先建立自己，等于把流散的水银兜拢来，全然把握在自己手中，就是立命。要想修命功，第一步先修立命的工夫，重新建立自己，这里头就有理论了。

魂魄与日月

“后天一魂一魄，分属坎离”，他说我们这个后天的生命，分成魂、魄两部分，归到《易经》的两个代号叫坎、离，坎卦属于水，离卦属于火。水是身体上的各种荷尔蒙、精液、口水，火就是身体上的热能。这个生命没有僵硬，也没有冷，因为有热能——不是面包、饭这个热能，在密宗就叫做“拙火”，暖气发起，可以说是生命的学问。这个离火，这个坎水，同上面所讲的唯识也有关系。现在讲后天的不讲先天的，这里说我们着手修炼，就要了解自己本身魂、魄各占一半，分属坎、离两卦这个原则，这个是立命的根本。

“盖以太阳在卯，故离中日魂，为阳之神”，卯是东方，“太阳在卯”是说太阳一定从东方出来，卯在这里代表一个方位。太阳当中有个黑点，是阳中之阴，所以叫做离中的日魂。那一点是它的真精神，整个的太阳可以说是阳，中国哲学及科学说，阳中有阴，这一点黑点至阴之相，是真正的阴。“为阳之神”，这一点是太阳中间的精神，阳中有阴是它的神。

“太阴在酉，故坎中月魄，为阴之神”，酉代表西方，月亮在西方是讲月亮每月初三首先出现

在西方。月亮属于坎卦，有关月亮黑点的神话很多，如月中有嫦娥等等。现在科学说法又不同了，究竟月亮里有没有东西，科学还没有结论。但月亮里的月魄，月亮里的黑影是真阳之气，因为月亮是阴，阴中有阳就是阴之神。

“两者体虽各居”，这个一阴一阳的精神，阴神反而跑到太阳里，阳神反而跑到太阴里。“然离己日光，正是月中玉兔”，他说古代看到月亮里的黑影认为是玉兔、月桂、嫦娥这些影子。我们上古的科学也很清楚，说月亮里的影子，受了阳光的反照，里面实质的东西被遮住了，显出影子来。“离己”中的“己”，是月亮吸收了太阳的光明反映出来，就变成月亮里玉兔的影子。

“日魂返作阳神矣”，什么叫日魂？太阳的光照到月亮，月亮又反射出来，我们看到月亮有东西，实际上看到的那个东西是“日魂”，是太阳的灵魂，是光的投影。我们的灵魂就是投影，放射出来我们才看到。实际上月亮里头放射出来的那个投影作用，就是阳能，是阳光的作用，这个理论很科学。理论就是方法，我们修道要长生不老，如何长生不老?方法就在这里，大家研究研究看。所以佛法非常有道理，要你睡的时候心中观一个太阳。很多人睡觉就睡觉，管你太阳月亮，可是真能够观得起来就长生不老，这里是有个巧妙的。所以我经常说，学佛修道做工夫都讲科学，不是迷信乱搞的。

“坎戊月精，正是日中金乌”，坎卦代表月亮，戊己是土，“坎戊”，月亮里那个实质的是月亮的精华，凝结一起曰之精。太阳叫神，月亮叫精，看道书、古书一个字都不能马虎。太阳那个放光的叫神，神是不死的，没有实质；月亮里头的叫做精，实质的，所以坎戊是月精。太阳里的黑点在古代文学上称它为“金乌”，金在五行也代表至坚至纯，所以叫金乌。太阳里的黑点是什么东西？那是月亮光明的精神反射过去，“月魄返为阴神矣”，是月亮里实质的那个东西反映在太阳。这点道家没有说明，看起来他似乎假定月亮跟太阳像两个镜子对着，这两个光可以互射。

这里面又是一步步工夫方法，你懂了这个理论，如禅宗所讲，一念不生就是道。什么叫一念不生？一念不生里面有没有东西？假使完全没有东西，那个是顽空也是断见。所以佛家说，无念是无妄想，解释有一个净念在，等于说阳能里就有这一点阴魄不动。真正的佛学是修持法门，可是佛学的哲学理论太高，变成学术了，反而把修行法门搞丢掉了。道家的理论也很高，因为这是科学性的，一般都去抓住“有”了，忘记了那个“空”，把“有”抓得牢牢的，使道家产生了五花八门很多的方法，实际上都是一样的。

偷盗天地精华

刚才讲到月亮、太阳这个理论也就是方法，自己要想一想，不要另外有方法，所以求长生不老的采阴补阳，并不是男人女人来玩的那一套。真正的采阴补阳是采日月的精华，懂得采自然的精华就可以得道，长生不老。在房子里也可以，太阳能是房子遮不住的，照样透过，甚至在地洞里也没有关系。道家《阴符经》说什么叫做道，道者盗也，修道的人就是强盗，抢偷人家的东西。你要成道就要偷天地的精华，人的东西不要偷，要偷天地的。《阴符经》解释得非常妙，天地是万物之盗，天地偷盗了万物也偷盗了人，这个是科学又是哲学。以现在科学来讲，万物都是彼此互相放射、互相吸收的。万物是人之盗，相反的，人也是万物之盗，人盗了万物也盗了天地。换句话说，这个宇宙彼此都在伤害，也彼此都在成长，相生相克。懂了这个相生相克的道理，就懂得修道的方法，用不着守这里守那里。天地有那么大的生命财富给你，守在那里干什么？太划不来了。道家重要的关头都是讲理论，要注意，道书那个理论里面就是方法。读道书也要悟性高，你才把它参悟得精，所以《参同契》也要参。

“故曰，魂之与魄，互为室宅”，上面理论讲完了，这个理论是解释《参同契》原文，魂跟魄两个互相为室宅。其实日月天体的现象懂了，我们的性跟命，精神跟生命的作用也是一个原理。他说“后天两物，虽分性命，其实祖性，全寄于命”，结论是拿太阳、月亮比喻我们的生命。生命主要是性跟命两个东西，等于天体有了宇宙以后，有个太阳，有个月亮。这个天体，佛早就说过，像太阳、月亮这样的系统，在虚空里不止一个，三千大千世界，无量无边，数量太多了。等于道家所讲，我们这个宇宙也是一个生命，如果拿这个太阳系统来讲，我们人只不过是这宇宙生命的寄生虫而已。这个宇宙很妙的，重重无尽，所以《华严经》讲“一花一世界，一叶一如来”。我们这个肉体是地球上的寄生虫，我们肉体内部也有很多的寄生虫。《金刚经》说度一切众生皆入涅盘，有个道家解释为度尽我们身上的众生。你不要站在佛家立场就骂这是外道，我这个人内呀外呀弄不清楚，看看还是有理由，反正公说公有理，婆说婆有理。

后天的两物，我们身体上就有太阳、月亮。这里面又分很多，眼睛是太阳，耳朵是月亮；头脑是太阳，丹田下部是月亮，那多了！所以道家难弄，他两个眼睛、耳朵又分左是太阳，右是月亮，左属阳，右属阴。我们的气血，左边管气，右边管血。男的属阳，女的属阴，所以女阴血多，但阳气不够；男属阳，气多气大，蛮牛一样，但血不够。所以当归补血应该男人吃，高丽参补气该女性吃，这个中间的差别很大，很细。我们大概介绍了这些，将来你们看道书晓得讲些什么，尤其是不了义的道书，虽不究竟也是道书，你不能说不对，因为他只讲了那一点的工夫，后面不知道。像《参同契》这一种道书，的确是非常高的。

所以性、命这两个东西是一体的，就是一元论的，也可以叫做二元一体论的，精神跟物质是一体的两面，等于手心、手背。一体叫什么？叫做祖性，不只包括我们这个生命，是与山河大地万物共有的整体，是佛家唯识中的第八阿赖耶识。“阿赖耶”是梵文，道家叫做祖性，原始的本性。有了这个生命以后，“全寄于命”，本性不要向外找，它就在本身生命之中。

第七十二讲
阴阳的变化——情
元神 元炁 元精——性
脉轮似电缆
祖窍在哪里
丘长春的《青天歌》
认清主与臣
不动不摇
阴阳的变化——情

刚才讲到先天祖性，到底在哪里呢？“全寄于命”，全在我们现有生命中。“盖一落阴阳，莫非命也”，一旦有了这个有形生命，就落在阴阳中分成两层了。性也无所谓叫性，就是命，命中有性，只要修这个命功就行了。“且命元更转为情，盖阴阳之变合，莫非情也。”这又三个转折了，一旦变成这个后天生命，性在命中，在这个现有的命中，命在哪里？我们也找不到，现在用的是情、思想，七情六欲这个情，在佛家来讲就是妄念、妄想等等。我们有了后天以后，性在这个命中，命又转变了，变成情的作用。所以我们的思想不停，妄念不停，甚至于我们身心阴阳反复的变化，都是情的作用。譬如说精神疲倦，阴境界来了；精神好了醒了，阳境界来了。欢喜的、高兴的心境，脑子清楚、无烦无忧是阳境界；有烦恼有忧愁，喜怒哀乐发动了就是阴境界。这些“阴阳变合，莫非情也”，就是我们现在三个转折，三个变化。

“惟其性寄于命，故离中元精，坎中元炁，总谓之命。”我们先天的本性，同后天有形的生命合一，先天的性也在命中，所以说是性命合一。我们的肉体是个壳子，像是电器中阴阳两条电线接起来，才能发光起作用。在我们这个生命上，“离中元精，坎中元炁”——“元炁”不是呼吸之气，所以我常说，你们打坐等于充电，不用做什么工夫，它自然就在充电，充的是这个“元炁”。至于离中的“元精”，也就是我们一点灵知之性。你到了那一步，元精净化，气脉自然会动，自然打开了，不需要你忙来忙去搞气脉。“离中元精，坎中元炁”这两个代号我们晓得了，合拢来就是我们现在的生命，“总谓之命”。但是我们把握不住，因为被七情六欲这个思想妄想牵引住了。

“惟其命转为情，故曰，日中木魂，月中金魄，总谓之情。”这个生命一变以后，后天的用又变了，就只有思想、情绪。本性原来用太阳做代表，那个木魂就是肝脏这一部分，很重要，肝是管血的。“月中金魄”在生理上是什么呢?金魄是属于肺的，呼吸的这一部分也很重要，这是有形的有形，都是因为气血的变动而显现。后天所有的作用离不开气血的作用，而气血作用配合上先天之性，变成后天生命当中的这个思想，总合起来都叫做情。

元神 元炁 元精——性

这里有个大问题来了，这些都是理论，这个性命之性在哪里呢？“只有祖窍中，一点元神，方是本来真性。”关于祖窍，道家的讨论很多，我们后天生命，本性就在上面。这些情绪尽管闹，气血尽管动，但后面有一个老板，那是我们生命的根本，也就是性。这个性没有离开过肉体，它住在一个祖窍里。所以，在我们后天生命不叫它性，道家叫做元神，它有三个名称：元精、元炁、元神。这点元神才是本来真性，就是先天的明心见性的性，也就是庄子讲的那个“与天地同根，万物一体”。可是在我们身上它在哪里呢？就在祖窍里，“方是本来真性”。

我们的生命，“元神为君”，元神是老板是皇帝、总统、主宰。“安一点于窍内，来去总不出门”，它就在我们身体祖窍里，但是它同天地同宇宙相通的，尽管通电来来去去，可是它没有离开过我们身体，没有离开过祖窍。所以他解释《参同契》原文两句话，“岂非性主处内，立置鄞鄂乎”，就是这个道理，他解释得很明白。

现在我们晓得，道家讲有一个祖窍，佛家显教没有这些玩意，西藏的密教有没有提到这个呢？有提到，这个名称叫“生法宫”，在海底，是印度来的，也是印度一切瑜珈术各派同佛家共修的。譬如中国的道家把肚脐下面看得牢牢的，就叫做守下丹田，有没有理由呢？也有理由。在藏密里头，丹田这一部分是脐轮，密宗是不肯讲的，认为是不传之密，不像我这样说出来。其实我认为这些都是渣子，真东西还不是这些，所以我不在乎。一般学密的人认为那个是宝贝，千古不传，密宗还有一个代名辞叫“化轮”，化生归一。老实讲，所谓化轮，我们欲界中的人，都是从下部化生出来，所以精虫卵脏都在这里。

脉轮似电缆

这个所谓脉轮就像电缆，我们身体上电缆很多，包括神经系统从脐轮上来，就是密宗说的心轮，心轮又叫法轮，也有好多脉，道家叫这个为“绛宫”，当然是红色的宫殿，里头有神。所以中国、外国这一套东西都差不多，各有各的名堂，各有各的长处，各有各的心得。

再上来到喉轮，密宗叫“受用轮”，中国道家在这个地方叫“十二重楼”，这里的软骨头十二节，我们饮食由这里咽下去。喉轮这个地方，道家叫“生死玄关”。密宗说这一部分的脉轮如果打开了，就不会有妄念。所以这一部分脉轮没有打开之前，如说自己没有妄念那是骗人的，也骗了自己。实际上这里有两个管子，一边是气管，一边是食管。那个气管一个指头抵住就会死；食管割断了死不掉的。京戏中拔剑自刎是刎气管，气管一断就完了，食管砍了半个钟头也死不掉，缝得起来的。所以这个地方道家认为很重要，这个地方没有打通，说了了生死是不可能的！

头顶的顶轮，密宗叫做“大乐轮”，这一部分密宗比较讲得清楚，你看名字就懂。所以人要得大乐，是气脉全打通了，尤其顶轮气脉打通，人整天都在乐中。凡夫的快感都在下部，欲界众生的阴阳交媾，男女交往的一点快感，那很粗糙。顶轮脉打通以后，日夜在快乐中。所以佛家讲禅定，有离生喜乐、定生喜乐。如果顶轮气脉没有打通，是不可能得乐的！我们说这个乐，是有无比的快感，快感到了头发尖上去了。如果人到了这个乐境，世界一切的快乐都不在话下，都很低层，看都不要看。

祖窍在哪里

讲了半天，祖窍在哪里我也不知道。介绍了那么多都是窍，窍就是有个孔有个洞，这个洞在哪里？譬如很多道家，你叩了头拜了门，还六耳不同传，密宗认为祖窍是眉间轮这个地方。老实讲，还不在这里，不过差不多的部位了。所以中国人有守这里的，也有守两个乳房中间的，守肚脐、守海底、守背上两个腰子命门、守夹脊的，好多派！我这样讲你们都欠我，因为我每一次求法都要花很多钱才得这个口诀，不但花钱又叩了很多头，至少你们都欠我很多头。

每一家每一派都认为这个祖窍在眉间这里，我常常告诉你们守不得，年纪大血压高不要守上窍，女性不要守下丹田，守了都会出毛病。男女守中丹田没有关系。道家画两个连环圈中间一点，这个是中宫，不是绛宫。大部分守中宫的，出毛病的很少，百分之九十都对，中宫保养胃，肠胃好了绝对没有错。但是祖窍就在这里吗？不是。这个原始的元性祖窍究竟在哪里？有时候在心，有时候在脑。

所以我常说可以在大学里，把我们东方文化，包括印度、埃及的，专门成立一个生命研究所，研究如何控制生命。譬如前年有一个美国朋友，天天到我这里来练身体，一身都是病，又有癌症，西药吃得很多。我给他吃些中药，开始还很有效，慢慢吃惯了也没有效了。我说，你呀要病好，要跟太太分房，完全停止淫欲关系半年，好好吃药。他说，那我不是变成植物人了吗！但植物有情感没有冲动。

植物人是上了氧气，没有脑死，可是人等于死了，主要是脑的记忆、思想活动都没有了。这个里头值得研究了，现在科学还没有达到这个地方。真的入定不叫做植物人，真得定那一下，人就变成跟天地通，这是顶天立地。所以修定那个境界要气住脉停，就把前后脑的气脉充满了，充满了怎么样？念头不能动。念头乱动时气不能住，因此佛家道家要修到止息，真做到止息，做到了气住脉停，你命功就有把握了。今天我都讲得很白，道理方法都在内了。如果你要我迷惑你，传个方法守这里守那里，乱七八糟到处都可以守，我坦白告诉你，那手指头也可以守。

所以这个祖窍，可以说“祖窍无窍”，这是我个人经验。我当年在西藏修密宗，他们说往生一定要从头顶上走，我说那太笨，那是修道学佛不到家的人才会这样说。有本事的从哪里走都可以往生嘛，真的！十万八千个毛孔，哪一条路不跟宇宙相通？所以任何一点都是祖窍。这个祖窍不可守，你要打坐守一个祖窍，你就糟了！尤其身体，你把思想注意在那一部分，气血跟着思想就向那一部分集中，这一部分就自然有特别的感受。这个特别的感受，一般人没有智慧，都认为这个有效果呀！这个气脉动了！你注意力天天集中手背，这个手背就会变胖一点，因为你注意力在那里，气血就向那里集中，这不是道。以佛家的话来说，叫做系心一缘，把自己杂乱的思想，用某一个焦点把它统一起来。但统一以后仍要做工夫，不能老停在统一。当你不守窍时，气脉自然会通，这个就要参考丘长春的《青天歌》了。

丘长春的《青天歌》

《青天歌》讲得很清楚——“青天莫起浮云障，云起青天遮万象”，修道最后是这样，自己把身心放下全空了，反正这个青天一片云都没有，一个杂念也没有。“万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺”，好的天气，天上一片云都没有，森罗万象都在这个天地笼罩之中，等于一个大的镜子照一切东西。假使我们这里一个大镜子照全堂的人，每人影子都在里面，镜子只是反映现象，这样叫做青天，叫做无念，叫做清净。万象森罗就镇百邪，看不清楚就是邪魔，有阴暗就不行，光明不显就邪魔旺。“我初开廓天地清，万户千门歌太平”，所有气脉自然都打开了，只要一动念要守窍就不对了。“有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁”，有念就有动，有念有动你还在里头运功，把下面海底连大便的气都向上冲了，又转来转去，那头脑能不昏吗？所以每个修道出来的头脑都越来越昏，大小便的浊气上来，叫做大小便中毒，这个浊气不能引上去的。“是以长教慧风烈”，所以要修到智慧。下面我都不需要讲了，大家自己研究一下就通了。

丘长春是元朝道家北派的祖师爷，《七真传》里最小的一个徒弟，后来成为创宗立派的祖师。民国初年的同善社，一直演变到现在所谓的一贯道等各种什么教，都是丘派门下衍化出来的。丘长春最有名的《青天歌》，道书里面有，同学说找不到，后来一个机缘在台北故宫博物院找到了，还是那位朱同学的功劳。“青天莫起浮云障”，第一句话就是祖窍所属的，心中一念都没有，一片青天一样。密宗叫你观中脉蓝天，就是这个青天的蓝。我很怀疑，到底密宗是道家传过去的，还是道家是从密宗传过来的？这个学术的根源很难判断。

认清主与臣

现在我们回转来继续看注解，“精气为臣，严立堤防，前后左右，遏绝奸邪”，他说我们一点灵明不动，就一念清净。祖窍在哪里？不在内外，不在中间，不在任何一个部位，而无所不在，就在这个身体里。这个时候自然你就清楚祖窍了。真到这样，依佛家来讲是万缘放下，一念不生时，后天生命中的精气自己在成长，老也没有关系，只要这一口气不断，仍会成长，比年轻时慢，要耐心去修。老头子、老太婆们照样可以把握，就是要静，要万缘放下，一念不生。所以这个一点祖窍灵明，一灵不昧，要静要定。为什么要打坐？因为静定久了，精气就会生长

，生生不息。

有些人修到气脉动了，身体也跟它摇起来，非要动不可，这已经走岔了，所以冲关通窍，气脉发动时不要理，就是“精气为臣”的道理。你一念灵明不能做主，反而让你的脉做了主，君不成君，跟着臣在转；在禅宗来讲，你不能做主，跟着宾在转，因为这个生命精气神是宾；依佛家来讲，你是跟五阴里的受阴在转，一般修道的都跟着感觉跑，不能了解“受即是空，空即是受，受不异空，空不异受”。所以这个时候要注意，尽量让一点灵明做主，“青天莫起浮云障”，身上气机精气就发动了。因为“精气为臣”，要听你的指挥，你不要跟着它跑。

“严立堤防”，精气一发动，精神旺盛起来，我们世俗的欲念就来了，想跑去玩玩；实在不玩的，像我们吧，这个时候会多看一点书，还是把它消耗掉了。这还是不对，所以要“严立堤防”，像赚钱一样，越赚越多。“前后左右，遏绝奸邪”，像是一个真命天子在上，前后左右小人奸臣等很多，但什么意见都不采纳，自己很明白，一心做主。

所以《参同契》的原文“岂非情主处外”，“情”就是精发动，气脉就是情动，这是外面，不要跟着气脉跑。“筑为城郭乎”，自己心境一念灵明，这个是主宰，不要管那个气脉。越不管它，气脉发动越快，通得越快。一般人气脉发动就跟着感受跑，所以气脉永远通不了。我几十年看得多了，修道家学佛的有些人临老还是摇。我曾讲过，当年在四川自流井，一个八十的老先生，大家都说他有道，可是他坐起来那个头就摇。后来我问他，老先生你这个修的是什么工夫啊？他说，我现在等于你们讲的走火入魔，还找不到明师，这一关过不了。为什么会如此？因为他是跟着受阴转，这一节通不过身体就成这样。他的思想感觉，把自己捆得太牢，就不能做主了，气脉反而变成毛病。所以要“青天莫起浮云障”，这个气脉是浮云一样，你不要管它，自然就通了。

不动不摇

“堤防既固，主人优游于密室之中”，一念灵明不昧，佛家叫正觉之性。密室并不是身体里有个秘密之处，因为不是固定的部位，所以叫做密室。《易经》上孔子讲，“放之则弥于六合，收之则退藏于密”，如果有个密室，一定会找得到，真的密是无所不在，就在你那里，可是你就是找不到，这就是密室的意思。

“不动不摇”，如果气脉动了，不要跟着感觉跑，自己做主的一点灵明“不惊不怖”。有时候气脉发动到心脏，或者到别处，自己觉得好像要死了；像我的经验，反正迟死早死差不多，不理它就过关了。所以“不惊不怖”很重要，有时候那些境界来了会吓死人的。所以修道你们不要玩，我劝你们年轻人不要好奇，这个事情要大勇猛，也要大智慧。所以《参同契》中告诉你，“故曰，城郭完全，人民乃安”，这个城郭自己要打好堤防。这个堤防是什么？就是做主的心念自性，性功就是命功。

“始而处内之性，已足制情”，气脉怎么变化都不管，不动摇。这个时候是本性一念灵明，“青天莫起浮云障”，一念动而不动，生而不生，那么“已足制情”，就制服了这个气脉。所以情来归性，真到达了一念不生。“既而营外之情，自来归性”，慢慢这样下去，气脉安定了，回到本性的范围，这个时候就是大定。禅宗其实也讲工夫，有时候是宾做主，气脉发动的时候，主人在那里看住不动，看你这个客人怎么跑，你跑来跑去，终归不能住在我家里，所以来者不迎，去者不留。这里也用到“宾主互参，君臣道合”，临济用“宾主”，曹洞用“君臣”。

“此为坎离交会，金丹初基”，坎离交会叫做正统丹道，所以情来归性，真到达了一念不生，才是金丹的初基。“立命正所以养性也”，立命的道理、命功的初基，也就是性功。性、命是双修的，命功到了，性功也自然到了。这个身上的气脉动，转来转去冲到这里那里，如果你一天到晚注意那些气脉，当然会生病。所以不管怎么样转动都不要理，那样不到一个钟头你气脉都通了。气脉之所以打不通，就是你跟着气脉跑，结果弄得肝又难过，胃又难过，你怎么不难过啊！

第七十三讲

宇宙间有静吗

认清情来归性

专一就是静

乾动坤顺的变化

玉液还丹后怎么办

宇宙间有静吗

前面讲到性命真修的方法，现在接下来的原文，讲的是境界。“爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。”这里有几个名辞，我们以前也讲过性是人的本性。情就是指一切妄念及生理方面的影响。中国的道书把性、情用先天的乾坤代表，后天就叫坎离了。“乾动而直”，乾卦是代表宇宙生命的本体，代表天。《易经》有一句话，大家都很熟的：“天行健，君子以自强不息。”“天行健”，就是乾卦所代表这个宇宙本体，它永远在动在行，“健”就是永远没有休息。

我们讲到乾，特别提出来，过去曾有很多学者，包括胡适之他们，认为中国文化的宇宙观是静态的，所以一般学者都学养静，讲究静的哲学，结果就害了这个民族，永远没有进步。这种主张的前提大有问题，因为中国文化哲学思想并不认为宇宙是静态的，从《易经》开始就说宇宙是动态的，恒动。假使宇宙有个静的话，“乾坤息”，天地就停了，所以说是“天行健”，这

个宇宙天体永远在动，不断地动，没有一个真正的静态。换句话说，大动反而觉得是静，不觉得它在动；我们坐飞机坐车子走得太快了，只看到外相在动，自己觉得很平稳，是这样的一个静态。也就是老子所讲“大音希声”，声音太大了，也听不见了。乾卦的动是如此，我们这个身体生命也是这样。那么你说打坐入定的时候，气住脉停是有个静相，是不是气真住了，脉真停呢？不是，只是动得非常缓慢，还是在动，动的情况不同了。现在解释这个乾卦的本身是永恒的动，而且是直的动，走的是直线。

认清情来归性

修道到了纯阳之体就是纯乾了，所以吕纯阳的名字就是取这个意思。到纯阳时元气充满了，“炁布精流”，没有一点不充满。乾卦的相对作用就是坤卦，乾卦的动是向外面发展，坤卦的静是收缩进来，一呼一吸。“坤静而翕”，坤卦到了静态，六根大定，好像六门都关闭了，它是收缩的，身体到了所谓“情来归性”了。这个时候我们这个肉体是，“为道舍庐”，“舍庐”是这个房子，道的根根，也可以讲是个锅炉。修道是把性、命两样东西，重新进入到炉鼎里头，再造乾坤，等于经过一个化学的整理后，又产生一个新的生命。这个境界“刚施而退”，阳刚之气，坚硬的都化掉了，“柔化以滋”，统统变柔软了。

这里要说明一个道理，这是讲工夫境界了。常常有人问，打坐修道修得蛮好，反而容易感冒，对气候非常敏感，身体好像越来越弱了。你要注意老子的话——“弱者道之用”，是有这种现象，反而变弱了，变柔软就是道之用，是进步的现象的一个过程，不会永远弱下去。“反者道之动”，有时候同静相反，这个原理需要了解。

这一段原文，完全讲“情来归性”，讲性命的根本那个境界。“此节，言后天返为先天也”，就是后天的性情归到先天一体，先天两个代号就是乾坤。“后天坎离，即是先天乾坤”，后天代号叫坎离，坎属于水，离属于火。“只因乾坤一破，性转为情”，我们本来在娘胎靠脐带呼吸，脐带一剪断以后，乾坤破了，性转为情，呼吸也靠鼻子了。所以算命要确定时间，就是脐带一断，哇一声一哭，这是最准确的时辰。普通说算命的算不准，难得有准的，因为时辰已经不大准了。就这一下，性转为情，先天之性转成后天生命的妄想。

“从此情上用事”，于是这个思想这个情做主了，学佛的说第六意识做主。所以“随声逐色，不能还元”，六根都受外界影响，不能返本还元。修道是要使它回去还元。后天生命坎离所代表的，是神与气，水与火，你说神气同水火什么关系呢？所谓水，因为气充满了以后，玉液还丹，金液还丹，那个所谓甘露滋润就是水的气化来的。所谓神，普通是两个眼睛的神光，这还是第三重，真正的神是心光，是心地智慧的光明。但神、气两者，如何凝结拢来成丹呢？他说，就是我们修道工夫到了情归于性。“至于两物会合，城郭完而鄞鄂立”，这个时候等于我们身体坐在这里像一个城墙，城门都关闭了，内不出去，外不进来，像达摩祖师讲工夫的话，“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”。那就是“城郭完而鄞鄂立”，外界一切进不来，色声香味都进不来，内心呼吸充满了，不需要呼吸。心如墙壁，就像城墙一样搭好，外面打不进来，内面也不出去。可以入道，这还不是道，只是基础而已。

这个道基建立了，所以道家说“百日筑基”，修道人常在这个境界中。现在他明讲这个时候“则情来归性”，那当然没有妄念。学佛的人拼命想断妄念，你断不了，因为用心断妄念，那个用心本身就是妄念，所以断不了。“情来归性”是妄念自然不起，不是压制下去的，它的现象是气住脉停，就是达摩祖师所讲的四句。在道家讲，这个境界是七情六欲自然不动。但是这没有到家，只是初步，这时“离中之阴，复还于坤，坎中之阳，复还于乾矣”，这个离卦，离中虚，外面的两爻代表阳，中间有真阴之气，等于太阳中间有黑点。离中的阴，这个时候思想自然宁静，清净没有妄念。没有妄念的那个境界是坤卦的纯阴，纯阴不是坏，好得很，纯阴就宁静了。

所以“离中之阴”，也就是阳中的阴归到一个大阴沉的境界，就返归于坤。坎卦是从坤卦这个地来的，在身体上，一般人讲气脉由海底起，丹田以下都是坤。坎中满，中间一阳爻，坎中的阳气，就是身体内部由下面上升的一股阳能之气，阴中的真阳返归于乾，升到顶。升到顶之后，前脑后脑一切脑细胞都归位了，非常宁静，脑子里头没有杂乱的思想。修密宗，真正的密宗（“真正”这两个字，是否认其他的），修到中脉通了，顶天立地，与天地合一了。所以坎中的阳气“复还于乾”，归到乾阳。在显教的佛学，就是修到四加行“顶”的境界。暂且不管教理上理论的解释，这个可是实际的工夫，这有形有相。如果我们拿道家的东西来解释佛家工夫的话，“暖”就是“离中之阴，返归于坤”，“顶”就是“坎中之阳，复还于乾”。不管你怎么反对，说这是道家，那是佛家，天地真理只有一个，随便你是哪一教哪个工夫，真证到时是一样的，不是两样。人总是一个人嘛，人总是有鼻子眼睛。

专一就是静

原文这一节开始的两句话，到这里解说完了，所以“故曰，爰斯之时，情合乾坤。乾性至健，静则专而动则直”，拿《易经》来讲，乾卦代表纯阳之体，永远在动，是生命的动力。所以“天行健”，乾是至健，是不死的。当乾卦静态的时候，实际上没有真静，因为它动得快，看它好像不动。什么是静呢？当我们身心专一的时候，才感觉到静态，其实那是不是静态不知道。所以“静则专”，换句话说，专到极点才做到静。入定也是那样，所以系心一缘就能入定，心散乱不是定。你打起坐来，觉得气走到那里，哎唷，通了！那你根本在乱！所以庄子叫这个为“坐驰”，坐在那里开运动会。真正的静，庄子还有一个名称叫“坐忘”，忘记了自己在坐，那就是静，是专。能够做到静且专的话，乾卦阳能发动得就快。

我们做工夫的真到了这个境界是什么状况呢？“一点元神，为精气之主宰，至刚至直而不可御”，这个时候气脉真正贯通，密宗叫打通了中脉，道家叫冲脉。有人着书，拼命骂道家这个冲脉不是密宗的中脉，好像中国的总比外国差一点，非常可笑。这个冲脉所谓“冲”，它不只是在身上“冲”，而是一片天人合一的境界。这个脉打开，一点元神宁静到极点，定到极点那个力量，会使得全身的气脉统统充满，你的手脚指节，连每一根头发，都有力量；这个力量不是打死人那种，而是一种充满。到了完全专一时，一点元神就做了精气的主宰，“至刚至直”。刚是阳能之性，所以充满而且是直。

常有人问，打坐时勾腰驼背可不可以？当然不可以！但是年纪大身体不好，就只好自然些，不要一定挺起来，那样非受伤不可。等到那个阳气发动，你要弯也弯不下去，这个精气神，就是孟子那句话“浩然之气，充塞于天地之间”。孟子那两句话，如果不拿工夫来讲，是难以解释的。所以它是“至刚至直而不可御”，要盖也盖不住，要停也停不了。

乾动坤顺的变化

“故曰，乾动而直，炁布精流，此言元神之立为鄞鄂，即所谓乾元资始者也。”“炁布”就是分布，达到每一个细胞；“精流”不是流出，是自己晓得内心一切变动都是“幻”。“乾元资始”四个字是《易经》乾卦的彖辞，是孔子的话。“乾元”代表宇宙万有的根本；“资始”是说宇宙万有的生命，都是由乾卦原始功能分化出来的。宗教上把乾卦叫做上帝、叫做神、叫主宰。修道到了这一步工夫，“立为鄞鄂”就是心如墙壁，可以入道，“即所谓乾元资始”，这是说修道的基础才建立、才开始而已。所以不要认为这是到家了，不过真正到达这一步的人，现在不晓得有没有，我是没有，你们诸位各路神仙有没有到，我不知道。

再谈下一步，现在还在第一步工夫。“坤性至顺，动则辟，而静则翕”。修密宗道家的人，认为气脉打通不得了，你要问他气脉真打通以后怎么样呢？他就瞠目不知所云。气脉打通了没有什么了不起，问题是气脉打通之后下一步怎么办？应该怎么办不知道，气脉打通不过是“乾元资始”而已，到这里正好开始修。

现在讲到空的境界，讲到我们身体上来了。“坤性至顺”，你研究《易经》很有意思，乾代表天也代表原始，代表丈夫；坤卦代表老二，代表妇女。这个坤卦，“利牝马之贞”，我们读《易经》，每个字都要留意，因为上古的每一个字包括很多的观念。“牝马”是母马，那公马就没希望了吗?所以卜卦卜到坤卦的时候，如果女的卜，哎呀好啊！如果妈妈卜更好，因为是母马好嘛，公马就不行了。牝马干什么呢？母马是跟着公马走的，所有的动物，不管牛群羊群马群到了晚上休息的时候，自然的，母的都到里头去，公的都在外面巡逻，要保护母的。所以诸位回去要多爱太太，不爱太太是不合理的。那个领头的公马一走的话，母马就跟着。这个《易经》每一个比喻，你要把它性质研究透了，那你差不多对它的相有所了解了。现在讲到坤就是这个现象，“动则辟”，母马性也非常刚烈的。一个女性，你看她弱不禁风，如果没有丈夫男人在旁边，你要抢她的孩子，她那个凶劲比老母鸡还要凶！什么都不管，天地万物唯母最强，就是母爱，她要保护小的生命。

所以这个坤卦的性情、性能是“动则辟”，不动则已，一动强烈得很，哗！门打开了。“静则翕”，一静就像花一样收起来结果。“翕”就是吸进来，“辟”就是呼出去。这个代表什么呢？我们真正一念不生全体现，气脉完全打通的时候，乾中的“真炁流布”，当然神光焕发，身体上坤卦收拢来，气向内走了。讲句老实话，只要你做到了就是神仙，做不到就神颠了。所以修道要小心，搞不好就神经了，神通跟神经两个是邻居。

玉液还丹后怎么办

乾卦在上，坤卦在下，“乾中真炁流布”，一路下来，玉液还丹，在佛家来说就是真正的秘密灌顶。那不得了，玉液还丹了，甘露是真炁，流布全身，那是真的。“坤乃顺而承之”，里头自然吸了。“一点元神，氤氲化醇”，到顶以后又下来，这个时候入定了，酒醉了一样，老母鸡抱小鸡一样，动都懒得动，温暖得很。假使外面大雪下到你身上，都堆不起来，因为三昧真气来了；但是棉被把你包起来，也不觉得热。

“氤氲”，好像做焖锅饭，饭快要煮熟了，气焖在里头，那个现象就叫氤氲。“化醇”，身体内部百脉都在变化，上次发的丘长春《青天歌》上有，“惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰”，就是这个境界。不过“氤氲”境界他这里没有讲清楚，这个时候下来这一点元神不是有相的，他是形容。如果你说打坐到了这个境界，一点亮光又黄又亮在肚脐中间，你又错了，学佛的叫做着相，修道这样也不对。你说没有这个现象吗？他确有这个现象，所以难在这个地方，这就要智慧了。

“韫养在中黄土釜”，就在中宫这里，“中黄土釜”里，这个神气是两个连环圈，道家是用个葫芦表示，葫芦两层，中间缩进去，下面一圈，上面一圈；密宗用宝盒，莲台也是双层，这个身体也是双层，就像葫芦一样。所以“中黄土釜”，脾胃属于土，“釜”就是饭锅、炉鼎，有些道书也叫做“中黄神室”，这个时候中黄神室充满，但是不是肚子大啊!有些人打坐或打拳，肚子变得大大的，打坐又弯腰，以为是工夫，我叫这个是虾米包西瓜。有些画上的神仙是那样，因为画家是外行。所以到了中黄神室充满，腰围一定细了，不管你怎么胖，这是必然的。

“故曰”，所以说，“坤静而翕”，就收吸进来，“为道舍庐”，外面六根不动一念不生，情来归性，身体内部气脉打通了。到了这一步是明心见性境界，气脉一定通，气脉不通不会明心见性。这个时候，“青天莫起浮云障”，所以自然有这蓝天之相，境界里头自己看到万里无云

，不用抬起眼睛看，就是闭着眼睛也是一样。但是你不要认为得了道，还早得很，这还只是基础呢。

你看他们两位外国同学，昨天还在美国，现在坐在这里，觉得没有动过。昨天在美国，现在在这里，他眼睛闭着打坐，无所谓美国，无所谓中国，世上虚空本来平等不动嘛。你心不动念，相似于十方虚空平等，这物理世界虚空没有动过，这是一层道理。第二，佛说的八风——“利衰毁誉，称讥苦乐”，统统扫空了以后，虚空没有动过，物理世界不动，因为物理世界本空。心理的觉性平等也本空，你那个知觉之性，并不是物质的虚空。一般学佛学道的人搞错了，看眼前的虚空，认为这样愣住已经空了。你看的是物质世界的虚空，这个虚空里面还有东西，你自性的虚空同这个现象一样，也是空的，但这是两样空，不是一样。所以不要把有相的虚空当成自性空，佛交代得清清楚楚，我们也一定要搞清楚。但是自性空也好，物质空也好，本来就是平等不动。

第七十四讲

元神之根——坤元资生
什么是九还七返
千变万化皆水火

元神之根——坤元资生

刚才讲到“此言元神之本来胞胎，即所谓坤元资生者也”，他说这里所讲的就是我们后天生命这个元神。元神的根本，比喻像婴儿在胞胎一样，婴儿入胎的时候“即所谓坤元资生者也”。“元”是宇宙万有根源，“资生”是帮助你生长。我们这个《易经》，是老祖宗几千年来的学问，高明得很。现在讲“坤元”就是胞胎，这也是科学的，虽然没有那么详细，然而很对。他说，“元神之本来胞胎，即所谓坤元”，就变成我们这个肉体生命。这个“坤元资生者也”是这个“坤”的作用，阴的作用。纯阳不生，纯阴不长，一定要阴阳两样合拢来。

我们这个身体要返本还元，还得从这个上面锻炼。这个时候“坤元”静极了，佛家叫做气住脉停，辐养化生另一重生命。不能叫第二重，已经好多重了。“乾父刚而主施，不过施得一点真气”，乾卦阳气是属于父亲，“刚而主施”，就是放射出来。其实施个什么？不过施出一点真气，不是精虫，精虫只是个现象，而真气是推动精虫的后面那个生命力量，这个东西道家叫做真气。我们用现代话来讲，没有别的名辞，只好叫它生命能。

“坤母柔而主化”，坤卦属于母体，母体是柔的，主变化不已。“须在中宫”，所以在这个中间而“时时滋育，方得成胎”，时时在培养养分，必须要借住母胎。待胞衣一破婴儿生下来，脐带剪断，胞衣就不要了，胞衣归胞衣，身体归身体了。所以一层一层化生，懂得这个化生也就懂得修道的程序了。

所以他说《参同契》的原文“故曰，刚施而退，柔化以滋”，那个阳刚到了最高的顶要退。所以有时候观想头顶以外那个最高处，光明放射以后，不能尽住在那个境界。“柔化以滋”，到阴境界来了，什么也没有，光也不光了，身心柔软，极阴的境界来了，不过中间一点灵明。这个时候滋养，口水津液都下来。“此言坎离会合”，这叫做坎离会合，就是这么一个修道过程境界。

这不是你打坐光在那里梦想能做得到的，你真要做工夫才行，老实讲，需要功德的培养，要修一切善，这个很要紧。功德是真的，决不是骗人，我们大家读道书，所谓仙佛之道叫你修功德行善，这一部分都是马马虎虎看过去了。就算是工夫做到的话，功德不够善行不够，莫名其妙地就会把你破坏掉，破坏的境界多得很。如果你积极修满一切功德，不一定打坐也会到达，非常奇妙，绝对绝对不是骗人的。世上好多人学佛学道，这里求工夫那里求口诀，这里修一个法那里修个法，以为悟了，得道了。如果功德不圆满，就算你那个道堆到蛋糕那么高，马上也就化掉，没有用。这个是绝对的定律，在这里我顺便讲到。

你做到坎离会合，“产出先天”的“元神”就是另外化身，禅宗来讲是恢复自己本来面目。产生先天的元神叫做“金丹妙用”，所以“成丹”不是说在肚子里头采丹，或者红的、方的、长的，如果真有这么一个东西就要开刀了。你说没有这个东西吗？有的，假使没有，或者你没有修成功，身体最终就会坏，人就必然会死，就是这个道理。

什么是九还七返

下面《参同契》的原文又加一段理论了。这一段我本来想把它跳过去，后来想想，还是讲一下，怕你们将来看道书，碰到这些术语名辞搞不清楚。譬如说原文讲“九还七返”，有些外面传道家气功的，要把肛门提起来一转，要九转还丹，那是要命的事！什么叫“九还七返”？什么叫“八归六居”？什么叫“男白女赤”？还有“金火相拘，则水定火，五行之初”，这些你看丹经道书，随时碰到。尤其是现在的人喜欢着书，大多数的理解连一点影子都没有，为了出版销书，为了自己出名，都不管因果。现在我们看一下朱云阳祖师的注解。

“此节，言四象五行，混而为一炁也。”太极生两仪，就是阴阳，两仪生四象——太阴、少阴，太阳、少阳，四象生八卦，八卦的每一个卦又有八个卦，一共八八六十四卦。这是我们中国传统和《易经》对照下来所说的理论，讲宇宙生生不已的法则，永远在演变下去。五行——金、木、水、火、土，金是肺，木是肝，水是肾，土是脾胃，火是心脏，这是内在的五行。我们修道真正的元气归元了，学佛的讲是气住脉停，这个时候是四象五行混为一炁，这个是炁，不是气，不是呼吸的气。

上面讲到情来归性，坎离交媾，这个就是静定下来，气脉打通了。“坎离既复为乾坤，则后天之四象五行，无不返本还原矣。”水火回到乾坤，差不多要接近先天了，后天的四象五行复返，“返本还原”，各归本位。真正宁静到极点，你人坐在这里各归本位了，肺是肺，心是心，肝是肝，鼻子就是鼻子，眼睛就是眼睛，耳朵是耳朵，寂然不动，归本位去了。

“何以言之”，什么理由？“天一生水，地六成之，北方之精也。”这是属于数理了。“天一”是说宇宙万有的开始，太空中不晓得什么原因，有个旋转的力量，旋转形成一个气团。这个气也不是我们现在看到的云，只是一股力量在转动。慢慢这个气团先形成了液体，再不晓得经过多少万亿年，这个液体搅动，渐渐凝结成块的就成高山，没有冻结的就是海洋，平面的就是陆地，很久很久再慢慢出来人类。“天一生水”就是数理哲学，宇宙万有，一切万有，只有一个数就是一，没有二，二是两个一。“地六成之”，有形的就六合了，东南西北上下，六样合拢来，所以“地六成之”。有六有一，因此成七，所谓“九还七返”是这个意思，不是在身上转了七圈。“北方之精也”，天一生水，水属于北方。

“地二生火，天七成之，南方之神也”，两个一叫做二，地二生了火，就是地心有热能。刚才讲地六是东南西北上下。天怎么是天七？五行加阴阳就是七。天一生水，这是生命的功能，现在有形的变成七。“地二生火”，又倒转来了，“天七成之”，七加二得九，所以“九还七返”。九者是阳数之极点，单数是阳数。这个完全是用《易经》的数理说明。“南方之神”，所以思想都在身体南方（上方）的脑部。道家所谓“还精补脑”，天一生水能够补脑，长生不老，这是真的。人老了，精液也没有了，是脑下垂体荷尔蒙干枯，所以精神不够，思想也迟钝，动作不灵敏。能还精补脑，这个脑下垂体不再干枯了，就永远健旺。

“天三生木”，后天第三层属木，木属肝，东方；“地八成之”，地下有八方，“东方之魂也”。在身体里，肝脏在右边，这个西医跟中医过去争得很厉害，认为中医不科学。其实中医所讲的左右，不是以肉体为标准的左右。他这个是假定的方位，而且他是讲肝气，并不是讲肝脏的位置，是说肝气的根根发动在左边。等于我们现在所讲的精气，肾脏明明在下面，他说是上面来的，天上降下来的，南讲北，北讲南，颠倒。实际上古书没有错，人体以背脊骨为中心，这个神经是左右交叉的，中医是治根，病在左者其治在右，病在右者其治在左，病在上者其治在下，病在下者其治在上，病象就去掉了。所以要融会贯通，大家不要有成见，要为人类的健康长寿而努力。

“地四生金”，地在西方生出金来，金是肺；“天九成之”，天九到了极点了，阳数到了极点就是九，九以外没有阳了；“西方之魄也”，魄属于西方，所以西方叫金精。“水火木金为四象，并中央戊己土为五行”，这些代名辞先搞清楚。“究竟所谓四象五行，只是坎离两物”，归纳起来，修道就是神跟气两样事，也就是坎、离。

“坎卦从坤而出，北方之水属阴，本数得六，加以天一之阳，便合成七数。离卦从乾而出，南方之火属阳，本数得七，加以地二之阴，便合成九数”，所以叫“九还七返”，“火归本位”这一句话，假使你《易经》没有搞通，看丹经道书，以为又要转九圈打七下。所以有些着相的修道人，呼吸要吸几口，一定要向东方。我说北方不可以吗？北方还有不空如来呢！不要着相，这都是执。

“今者北方之坎，返而归乾，南方之离，还而归坤，岂非九还七返之象乎。”你工夫到了这一步，各归本位，寂然不动，所以“北方之一，归于南方之七，共得八数。南方之二，归于北方之六，亦得八数”，这个我们不多介绍了。“而独云居者，盖北方之一，既归于南，止存水之成数，居其所而不迁，恰好六数矣。”都是在数字上做游戏。这个“岂非八归六居之象乎，又须知四象原是两物”，两样东西，卦名叫坎离。“既然九还七返，自然八归六居矣。故《悟真篇》单言还返”，到了宋朝以后，张紫阳真人着《悟真篇》，干脆把这个七七八八九九六六都拿掉，“单言还返”，他说这样一来，倒是把它赤裸裸剥得很清楚，“益见造化之妙”，可见这个天地造化的奥妙。

千变万化皆水火

“二与七并，配成西方之金，色转为白”，“二与七并”是五脏六腑都归位了，所以你坐起来，开眼闭眼，“色转为白”，一片光明，不仅是头顶光明而已，自己整个身心内外成了琉璃光体。所以有一个琉璃光世界，东方药师琉璃光，如来就叫做延寿佛，那你当然长生不老，当然延寿了。“一与六并，配成南方之火，色转为赤。白属金，赤属火，取西方之金，炼以南方之火”，这还是靠这个气锻炼，火代表热，火也是“意”，所以道家有两句话——“开口神气散，意动火工寒”，“意”就是杂念，一念不生就是温火烹煎。意念一动，火工就没有了，一开口神气也散了，丹就炼不成了。

“故曰，男白女赤，金火相拘。天一之水，从乾宫而出，原是太阳真火”，从上面来到下面，原来是太阳真火。“地二之火，从坤宫而出，原是太阴真水”，所以修密宗拙火要修到下面发动，从坤宫来。所谓灌顶，金液还丹，玉液还丹，顶轮脉打通就能够降下来。“直到一返一还”，上面甘露下降，下面真阳元气发动了，也就是三昧真火发动了，最后“方得以水归水，以火归火，复其原初本体”。这个时候可以不饮不食了，不吃东西没有关系，里头所谓自有源头活水来，不喝水也没有关系，中宫的元气永远充满。这个就是原初本体，也就是情来归性，真正定的境界。所以，“故曰，则水定火，五行之初”。“前云金火又何以云水火”，到这里何以叫做“水火”呢？就是因为“盖后天造化之妙，只是一坎一离，而千变万化，各异其名，以

言乎坎离本位，则曰水火”。注意啊！道书讲来讲去许多名辞，只是两样东西，性与情、神跟炁、心跟身，以及坎离、乾坤，还有什么水火金木一大堆。你们没有学过《易经》，所以就搞不清楚了。

“以言乎两弦之炁，则曰金水”，以每月阴历的上半月下半月做代表。“以言乎甲庚之用，则曰金木。以言乎伏炼之功，则曰金火，颠倒取用不可穷诘”。道家书上代名辞太多了，说到金木叫做“庚甲之用”，道家有一派专修甲子、庚申，有一派还很怪，六十天当中，碰到甲子或者庚申，说是天人下降，村庄的人都不敢施肥，因为肥料是厕所中来的。这两个天干是最重要的，其中有个妙用，我们现在没有时间讲了，讲到阴阳五行那个学问再说。

“究只是水火二物”，究竟只是一个水一个火。火是打坐热能发动，密宗讲拙火，就是三昧真火动起来，在显教就是四加行得暖。水呢，就是灌顶甘露来了，佛经上就叫做“醍醐灌顶”。“后天水火，虽分二物”，这个叫后天的水火，虽然分成两样东西，“究只是先天一炁。坎离既已复为乾坤，即此便是九还七返，八归六居，而化作先天一炁矣”，到了这个时候，返本还元了，总而言之讲了半天，就是一念不生，归到清净，身心气脉起了变化。这一步到了以后，下面再作讨论，再说怎么样修。

这一部《参同契》里，所有的方法，前前后后都透露完了，大家不要去另外找老师，这部书就是老师了，研究一万遍十万遍，你就通了。有许多秘诀，他有时只讲一句，下面不说了，又在别个地方再讲一句。你把它一对起来，全部口诀都懂了，再用心去研究。

第七十五讲

大丹的基础

虚无不是虚空

来自虚无的先天一炁

混沌 昏沉 鸿蒙

先天真一之水来了该如何

性与情合 身心一片

大丹的基础

接下去是《参同契》的原文：“上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。”这里是引用老子的话“上善若水”，这句话包含体、用两方面；包含做人的行为，也同时包含修道。所以说，经典的着作，一句简单的话包含多方面。现在他引用的是道家做工夫这一面来说的，“上善若水”是绝点纯清，没一点瑕疵的。这就是道体的反映，不能说这就是道体，是我们后天生命中的这个道。原来的本体，谈不到若水不若水，修道第一步工夫是做到“上善若水，清而无瑕”。道的形象就是“真一难图”，“难图”是很难把这个表达清楚。我们引用禅宗的一句话——“万法归一，一归何处”，道家不谈“一归何处”，而是说“至真”，也就是至一。那么这个道，所谓真一，就牵涉到天一生水，又有《易经》的数理在其中了。“变而分布”，一切都是由这个一变出来的。“各自独居”，然后就分布开了。这个原文大致如此，不用我们的意见来解释，还是采用朱云阳祖师的意见。

“此节，言先天一炁，为大丹之基也。”我们一般人修道都想要修到有个东西来，可是道体本来没有东西，佛家叫它空，道家叫它清虚，是指道之体，宇宙万有都属于这个体的变化。这个观念同佛家一样，在佛家说来，一个人成佛要证得三身：法身、报身、化身。法身是体，不生不灭，不垢不净；报身就是万象，宇宙万象各有一个报身，体是一个，变成了万有以后各有一个报身，也就是色身；化身是法身变化出来的，有千百万亿化身的不同，成佛叫做应化身等等，很多的名称，就是有一个实质的身体。道家改变了三身的名称，成为“一炁化三清”，都是这个炁的作用，变化出来就化三清。三清就是太清、上清、玉清，这同法、报、化三身同一个道理。譬如说基督教，一切宗教，最后的哲学都有点相同，所谓上帝天父、自己、圣灵是三位一体，也是这个道理来的。

至于我们后天这个生命，来来往往的是报身，要如何修道呢？必须要得到“先天一炁”。“先天一炁”是由道体上来，没有什么办法形容，所以叫它“一炁”。无火之谓炁，下面四点是火；没有“米”字这个“气”，等于说虚空里头空气，大气层这个气。“先天一炁”不是空气的气，不像风不像气流，勉强来讲，只能说它是个能，生命的能就是“先天一炁”。“先天一炁”到了才能够结丹，大丹。

虚无不是虚空

练气功的人，把呼吸之气在身中练来练去。还有些修道的人，把呼吸之气配合上“意”，转到身上有了感觉跳动，认为气发动了，那个并不是气发动了，同先天之炁差远了。结丹成道不是这个东西，而是要先天一炁才行。别的道书上说得很明白，“先天一炁从虚无中来”，结果有人练气功拼命对着太阳，把虚无解释成虚空，从虚空观想一个气进来，一个光进来。密宗这类很多，道家也在搞这一套。那么从虚空中观想一个气进来与身心合一，是不是“先天一炁”呢？虽然不是，但是比练身体上的感觉好一点点。

我们再清楚地讲，不论佛家、道家乃至世界上各种修炼法门，都不出炼气的范围。譬如说密宗的人念咒子出声念，或者念佛的人也出声念，可以念到一心不乱，也成功。但是老实讲，这些方法都是在炼气，只是比炼后天呼吸之气好一点，是专一的气，还没有到“先天一炁”。譬如说有些人守窍观想，这是炼神；譬如说修戒、定、慧，规规矩矩修止观，乃至修白骨观，修各种观，各种道家的工夫都是炼精。这些方法对不对呢？都不对，但是也都对，锻炼身体祛病延

年是有些效果。其实连运动都有效果，打拳也好、跑步也好，都是在炼气，这都是有形的。但是结丹不是这个，不过同这些炼精、炼气、炼神的炼法，都有密切的关联。偏向于任何一点都不对，能够融会贯通起来都对。

“先天一炁”从虚无中来，并不是从虚空中来，要注意啊！你心念越空得掉，身体的感觉、知觉越清净越放得下，慢慢这个“先天一炁”自然发动。所以“先天一炁”从虚无中来，你要修通气脉，转变色身，并不是做什么稀奇古怪工夫。所以“先天一炁”到了，“为大丹之基也”，就可以结丹了，这是了命的第一步。

来自虚无的先天一炁

“盖道本虚无，始生一炁，只此一炁，鸿蒙未分，便是先天真一之水，非后天有形之水也。”这里解释修道这个道，道体本来是虚无，佛家讲空，本来空的，由真空而生出妙有。本来是寂然不动，就是《易经》上所讲“寂然不动，感而遂通”，一感就动，这个“先天一炁”动了“始生一炁”。这个一炁的境象来的时候，有个专门名称叫“鸿蒙”，天地鸿蒙。“鸿蒙”两个字很难解释，跟混沌差不多，像春天二三月间那个细雨时候的境界。从前有人出个对联“细雨湿衣看不见”，这个下联很难对，结果有个青年人一下子就把它对起来了，“闲花落地听无声”，一朵花开久了掉下地来，听不到声音，把中国方块字变成一个艺术的画面。现在讲“鸿蒙”，等于说暮春三月，草长莺飞，天气温暖，人的身体都懒洋洋的，脑筋都不大动，只想睡觉——春困。换句话说，湿度非常高，鸿蒙境界人就是倦，是疲倦那个“倦”。疲是疲，倦是倦，不同的，现在年轻人不管这些了。

所以“先天一炁”要搞清楚，“先天一炁”从哪里来?从虚无中来，越空越有。在佛学讲“真空妙有，妙有真空”，也叫做“性空缘起，缘起性空”。“先天”这两个字要注意，什么叫先天？孔子解释《易经》乾卦，我们上一次提到过的，“先天而天弗违，后天而奉天时”，这个天地是没有办法违背的，那个本体的力量叫先天。我们现在的生命及一切的万有，都算后天。先天没有一切，本来无一物；后天呢？“奉天时”，要顺应自然，本体功能的规范不能违背。太阳一定是从东边上西边下，每天一定是上午、中午、下午，各有不同。

“先天一炁”从虚无中来，你越空得了，身心感觉越放得开，越接近于先天，这个时候就有真的“炁”来。这个不能叫它一“炁”，《老子》里头很少用这个字，而是说“有物混成，先天地生”，这个东西不是自然科学物质的东西，它有股力量，无形无相，在佛学叫做业力。业力不一定是坏的，成佛成仙是善业修成功的力量，一切凡夫众生是因为恶业力量，所以在六道轮回受报应。学佛修道也在造业，造的是善业，绝对的善业才能成功。

当这股力量来了，真空中生出妙有，但是就算你“先天一炁”来了，一般人没有佛家所谓戒、定、慧的修持，也是徒然。普通人“先天一炁”从昏沉中来，你睡够了醒来的时候，将醒未醒之间，它来了，你不觉得。一来了以后，凡夫第一步欲念就来了，就入了欲界，把“先天一炁”糟蹋了。再其次的，你在将醒未醒之间，或者生重病，病快要好时是“先天一炁”来，这个东西来了，就是生命的功能，你的病一定好。可是你不知道，自己体会不出来，认识它很难，因此修道的人，万修万人都不成功。“先天一炁”随时会来，换句话说也就是活子时，冬至一阳生就是这个东西，也可以叫阳生。现在进一步讲，阳生有个现象，这个时候你自然有一种春意，生命的春意，就是“先天一炁”。什么叫春意?就是春天万物都在发生，有一种生发的力量。当这个“先天一炁”来了，学佛也好，修道也好，都要把握住这个境界。

混沌 昏沉 鸿蒙

他说这个“先天一炁”是“鸿蒙未分”，阴阳都没有分开，而这个境界一定是有一点混沌的状态。对了，趁这个时候答复本院一个出家同学，你在日记上提到，一个人得定，住在那个混沌的状态，同昏沉的差别在哪里？你问得好极了，一般人打坐，就是两个境界，一个昏沉，一个散乱。昏沉分两种，大昏沉像睡眠一样，有些人打坐没有坐好，身体弯起来，肚子大大的，好像一只龙虾里头装了一个西瓜一样，身体变成这样就不对了。真坐得好，身体一定是端正的，你看每一个菩萨像，坐姿都很端正。一昏沉就不行了，这个身体，这个气——不论“先天一炁”也好，“后天一炁”也好，就支持不住，所以就弯起来，这样就会睡觉了。

有些人坐着好像没有念头一样，实际上是在昏沉，那很严重。譬如我们念佛的时候，念到昏沉了，好像佛号也念不起来了，就没念佛了。你要搞清楚自己是不是在昏沉中，如果自己昏沉以为是入定，以为自己在修道，以为自己在好境界，你的果报是走入畜生道的。这样越修脑子越迟钝，越无智，而且越懒，懒得动脑筋了；慢慢也不想记事了，以为自己这个是空，其实是大昏沉。细昏沉就是打起坐来，好像自己也知道，实际上不大清楚，迷迷糊糊的做不了主，这算不算睡着了？没有，别人讲话自己还听见，这是细昏沉。细昏沉搞久了以为是入定，那个果报也是同样，所以要搞清楚。

其次是“掉举”，大的“掉举”就是散乱。我们普通人就在两个境界里过一辈子，千生万劫都在这里头转，不昏沉就散乱。人疲劳了就睡觉，睡醒了眼睛还没有张开，思想就来了。所以不昏沉就散乱，永远不会平衡，因此永远在生死轮回中转动。不管你佛学讲得多么高明，戒、定、慧怎么样的好，理论再怎么好，第一你没有真正得定，纵然持戒很好，不是真的戒；第二你纵然智慧好，不是真的智慧，那是世智辨聪，是从世间的知识、头脑的分辨来的，不是真智慧，真智慧不用头脑思想就来。我们看到很多学佛的人，身上都是病痛，那修个什么道？佛说学佛可以了生老病死，你既然是学佛的人，身心都不能健康，这个东西学了干什么呢？对不对？这是很现实的问题。重点是你定力不够，要想戒学得好，必须要定。一定了以后，就不需要谈

戒了，他杂念妄想都不乱起，那就是戒了。你定了以后也不要谈慧了，定中自有智慧来了。

道家所讲“鸿蒙”，是定的初步，如果拿佛教的教理配合来讲，就是四加行的第一步得暖。暖、顶、忍、世第一法，这是佛法里的四加行，不管大乘、小乘离不了四加行。鸿蒙境界，混沌境界就是得暖。所以这位同学问的问题，现在答复了，也解释了这个鸿蒙混沌。它与昏沉差别在哪里呢？昏沉是自己做不了主的，鸿蒙混沌境界是自己证入这个境界，做得了主。拿唯识的道理来说，鸿蒙混沌的境界就是五遍行的作意而成，但是昏沉不是作意来的，而是由习气来，两个详细的差别在这里。不过不能随便去讲理论，要好好用功体会才能清楚。

先天真一之水来了该如何

当你空到极点，什么都没有，到了一切“鸿蒙未分”这个境界，“便是先天真一之水，非后天有形之水也”。这个现象并不是身上有个水来了，“先天真一之水”，用方位来代表是北方壬癸水，拿人体来讲，是下面。天一生水，等于说我们生命上的春意发动，并没有加任何的妄想，并没有加任何的欲念，就是所谓“天地氤氲，万物化醇”的境界，也就是鸿蒙的境界。这个有水的现象，由下而上升，等于我们物理上的水蒸气由下面上来。

“学道之士，若能摄情归性，并两归一，才复得先天真水，水源至清至洁”，“先天真水”也就是真的活子时，这是金丹一点的根基，所以学道的人，这个一发动，精神好了就来真水，衰败了就没有。要“摄情归性”，后天的妄想、欲念都属情，学道的人要能够定得住，把它空了，才能归到清净无为的境界。修道的到了这里，本来昏昏迷迷，忽然精神来了。一般人都在疲劳时去打坐，觉得蛮好蛮清净，实际上并没有修行，因为这是休息。疲劳了当然清净，杂念也没有了，没有力气妄想了，并不是工夫到了。那么一般人何时下座呢？坐到先天真一之水差不多来了，精神也来了，觉得我差不多了，下来穿上鞋子，要打牌的去打牌，要做事的去做事，所以永远不会成道，永远不会得定。因为在先天真一之水来时，你稳不住，就不能“摄情归性”，当然也空不掉。这个时候空得掉就叫做空了，这叫做返本还原。

性与情合　身心一片

他这里把做工夫的办法告诉你，修道之士到这个境界能“摄情归性，并两归一”，把两种归并成一个。两种什么呢？性跟情。理论上就是妄想空了，归到本性上。这两种作用，在身上是神跟气，神不动，神与气两样凝结拢来，才能够得到先天的真水。“先天真水”这个时候“水源至清至洁”，妄念一动，尤其是加上男女的欲念一动，这个水已经不清了，先天一炁变成后天混浊之水，没有用了。

“此时身心打成一片，不染不杂，自然表里洞澈，有如万顷水壶”，到这个境界那是呆定的，不管你学显教、密宗，修止观，修净土，不管你修什么法门，就是“先天而天弗违”，呆定的法则。到了这个境界，先天真一之水来了，这个时候身心打成一片，怎么打成一片？杂念妄想没有了，身体感受也没有。感受没有不是勉强做的，如果一个念头都不想动，甚至什么都没有兴趣，什么都没有意思，那变成枯木了，那完了！那不是先天一炁，那个学佛叫做枯木禅，是邪禅。真正身心打成一片是身心融为一体，春意盎然，这个春意没有什么色情的作用，只代表生机充满。“身心打成一片，不染不杂”，所以心如明镜台，那就一尘不染。那个时候，告诉诸位，你想动烦恼动妄想都动不起来了！没有烦恼没有妄想，是自然的，但是并没有到家，这是第一步。张紫阳真人在《悟真篇》上告诉我们，到了这个境界，“烦恼无由更上心”，一个烦恼妄念都动不起来，没有了！这个时候“自然表里洞澈”，拿身体来讲，一片空灵，身体好像空了没有了，变成一个玻璃瓶子一样——玻璃瓶子还有个玻璃，这个时候连玻璃都没有了。道家北派的丘长春真人，形容这个境界叫水晶塔，身心变成水晶的塔，内外透明。

如果我们再严重地做个比喻，佛家的《法华经》，没有什么佛学的理论，只莫名其妙地讲了许多的故事。所以有些知识分子不喜欢看《法华经》，因为就像是神话故事一样，可是他故事里头有东西。有一个故事，说到释迦牟尼佛说法，地下涌出来一个多宝如来的宝塔。多宝如来，你们做生意的碰到他可高兴了，那一定发财。他从地心涌出来，这个塔是无缝塔，没有门，进不去，打不开，多宝如来坐在里头。因为释迦牟尼佛说法说得好，他就叫释迦牟尼佛进来坐在旁边，这就是分释迦半座的故事。这个时候，所谓“先天一炁”从地涌出，“表里洞澈”，还没有到达多宝如来那个境界，可是有消息了。

还有一个禅宗公案，释迦牟尼佛在世时候，有一个女的入定，佛就问小乘及大乘的弟子，谁能够使她出定。文殊菩萨、普贤菩萨，这些能力很强的，想尽办法，无人能够使这个女的出定。诸大菩萨们束手无策，可见她的定力有多高。后来一位罔明菩萨从地下涌出，在这个女的耳朵边弹指一声，她就出定了！禅宗有这么一个公案，等一下你们参参看。

第七十六讲

真一之炁如何发起

神与气的交会

气不住怎么办

结丹后下一步

混沌境界在何处

真一之炁如何发起

刚才讲道家所说真的活子时来，就是先天一炁，一切都从虚无中来，那个境界他都讲得明白，“自然表里洞澈，有如万顷冰壶”，这是形容境界，不是真的冰冷，而是像玻璃一样的透彻，把实际的境界都讲出来了。他解释道理是引用老子这一句话，“故曰，上善若水，清而无瑕”

，就是这个境界。

接着下面第二段，“大道离相离名，本无形象”，无名可得，所以连佛也不可说不可说，没有名相的。“及其生出一炁，似乎可得而形容矣”，本体，道的体无名无相无形，所以离一切相即一切法。拿佛学的道理说，在真空生出妙有的时候，起作用的时候，“似乎可得而形容矣”，有一点形相可以抓住了。

“然此真一之炁，杳冥恍惚”，他把老子浓缩了，原文是“杳兮冥兮，恍兮惚兮，其中有物”，在空空洞洞中间有个作用，这个妙有作用哪里来呢？真空中来。“形于无形，象于无象。非一切意识可以卜度揣摩而得”，它有形有相，又无形无相，这并不是指妄想境，注意啊！我们一般修道打坐都在想象或者有意去练工夫，那是自己意识去造作出来，想要达到这个境界。只不过，这是妄想，是假的不是真的。先天真一之炁不是意识可以“卜度”，卜度就是猜想。这个不是意识分别，拿佛法来说，是在无分别心的时候，才能够发起真一之炁。

“故曰，道之形象，真一难图”，他说真正到先天一炁来的时候，很难说出一个样子，如果一形容一描写就着相了。一般修道的人没有不着相的，佛家、道家一样。所以说“真一难图”，的确如此。

现在又一段，这个先天一炁，“真一之水，便是中宫一点鄞鄂，所谓太乙含真炁也”，这个水是现象，所以叫“鸿蒙”，就是刚才我们说像春天的那个气候。这里拿《易经》的天象来比喻，这个真一之水，就是中宫，像城墙一样围起来，有个堤防。这个时候就如达摩祖师所讲的“心如墙壁，可以入道”，自然到达没有妄念。道家形容所谓“太乙含真炁”，这就是太乙，属于北方真气。

神与气的交会

“合之为一炁，分之则为两物”，神与气合拢来完整的叫做一炁，分开了就是两个东西。大的代号叫阴阳，小的代号叫刚柔。阴阳、刚柔，在我们生命的作用，就是神跟气两个。大家念佛也好，打坐也好，工夫做得好，神和气充满以后精神来了，于是心就散乱起来了，结果又分散了神与气，所以工夫永远不上路。你真懂得这个道理，用起工夫来，一百天一定上路的，所以“百日筑基”是没有错的；充其量四个月一定上路，你的生理、心理都改变啦。说分开是两物，“又分之，则为四象五行”，两个东西再一分就越来越散乱，所以神、气两个不要分开。

“交会之时”，我们修道就是把向外放射的六根都收回来，就叫“交会”。有些书上就变成“交媾”了，一般人把道书看错了，认为是男女关系，那是很罪过的。这个神气交会的时候，形容有如夫妇交配之象。“五行变化，全在中央”，在身体内部五行起变化了。有些人打坐，一下病发了，以为打坐出了毛病，那是你本来里头就有病，因为静坐以后，元气充沛了，反应灵敏，那些病的感觉就反映出来。既要修道，你就要把生死看空，一步一步给你打开，才能一步一步成功。神、气两者交会，五行起变化，心、肝、脾、肺、肾都会起变化，全在中央戊己土之中。什么是戊己土呢？就是一念不生，一切都不理，不要配合它，气走到心也好肝也好，走到任何地方有感觉一概不理。拿佛学来讲，色、受、想、行、识五阴，你要是跟着感觉的地方跑，就是受，就落在受阴的境界。妄念则是想阴的境界。

这个时候神气交会，五行各归本位，各归本位就是不动，自己杂念妄想寂然不动。“既而木仍在东，金仍在西，火仍在南，水仍在北，各居其所矣。故曰变而分布，各自独居。”木属肝归东方，金属肺归西方，火就是心在南，水就是肾在北。换句话说，这样金、木、水、火、土各归本位不动。如果身体不好，尤其老年修道的，有各种变化，有各种难过，只好不理。一个念头，用佛的十念法，念佛、念法、念僧……最后一个是念死，反正晓得要死的，迟死早死一样。充其量不成功而死掉，可是我修道的心不变，在戒、定、慧中要有这个坚持。这一段把用功做工夫的境界讲了，都从先天一炁来的。《参同契》告诉我们活子时一来，先天一炁来，会有那么多的变化，变化的过程很多很多，讲起来只有几句。

现在他做结论，“此段，言真一之水，实为丹基”，告诉我们修长生不老之道，不死之法，炼丹的基本，就是真一之水。如果你的善行功德不到，你修百辈子也没有用，第一关天一真水一来，你就先垮了。我叫大家看《西游记》，我这个教育法古怪，我们新出一部《西游原旨》，要看悟元子真人的批句，好极了，什么秘密都说了。朱云阳注解这一段很重要，说天一生水，“真一之水，实为丹基”，是炼丹的根本。

气不住怎么办

崔公“《入药镜》所云”，崔公是古代的一个神仙，“水乡铅，只一味是也”，“水乡铅”就代表气住了脉停了。气住之后，虽不到脉停，妄念自然空了。大家学佛修道打起坐来，思想妄念为什么不能空？因为气不住。所以一般人修止观，听鼻子的呼吸，叫做数息。我常说鼻子的呼吸，数息，是修六妙门第一步，只是方便而已。夜里失眠的时候，注意数出气，如果身体差精神不够的，就要注意进气，这是个秘密啊！

一数二随，第二个方法是随，不要数了，就随着呼吸气在动。修数息不是修这个气呀，这个呼吸是生灭法，以生灭法来修一个不生不灭之道，这岂不是背道而驰！念佛也是生灭法，你在生灭法中念佛，会得到一心不乱吗？念佛必须要把“净土三经”研究清楚，搞数息的要研究什么是息？不呼不吸那个时候是息。人的思想杂念同呼吸是连成一起的，念住了息一定住；息停了，思想念头也不起作用了。换句话说，呼吸不停，你说妄念空了你是在自欺，永远修不成功的

。要达到气住，先要做到念住，念跟气两个是一体的，所以修道到“水乡铅”时气住了。就是这一味药，就是这个气住，长生不老之药是也。得了这个药就祛病延年，长生不死，真能够念住气就住了。

“学者若知攒五合四，会两归一之旨，鄞鄂成而圣胎结矣。”这个“攒”，就是把几个铜板在手上，这么一丢一丢。“攒五合四”，把五行四象不散开啦。“会两归一”，把神、气两个会合归一。你懂了这个目的，“鄞鄂成而圣胎结”，就是百日筑基成功。换句话说有胎儿了，并不是你真的怀胎，可是像女人怀胎一样，觉得身体里有东西。那么你们女的呢，有些人道书乱看，看了“斩赤龙”想把月经断了，你不要乱搞啊！真到这个时候已经是男女一样了，月经断不断那已经不考虑了，它自然清静，都会返老还童的。所谓结圣胎以后，第二步就是长养圣胎了，道家比喻十月怀胎，要保养它，慢慢使它成功。

结丹后下一步

下而《参同契》原文“类如鸡子，白黑相符”，这个是讲结圣胎以后。“鸡子”就是北方人叫的鸡蛋，鸡蛋里头有个蛋黄，外面是蛋白，白黑代表一阴一阳，混沌状态。这叫混沌包起来，神在气中，所以一念灵明，神在气中像是中间一点灵明不昧，一念的正知正见，外面则是氤氲鸿蒙的状态。

“纵横一寸，以为始初”，上面横的直的只有一寸宽，这是形容，拿身体来讲，就是我们中国人的方寸之地，就是心。不是有形的心脏，是在心窝子之下这个地方。“四肢五脏，筋骨乃俱”，在这个里头，不管男的女的，四肢五脏，样样具备。

“弥历十月，脱出其胞”，这是形容女性怀胎生孩子现象，以比喻工夫到了这一步时，你身上每一个细胞、神经、骨头，都会起变化。有时会很痛苦，尤其是到了头部。我常常吩咐有些用功的同学，你小心啊，下一步会头痛得你要死。有些同学害怕了，老师啊，痛多久？我说，半年一年不一定啊，裂开了一样。那怎么办？怎么办？你能拿个刀把头砍下来吗？怎么办？你只能忍受。所以说道家必须懂医药，你看每个神仙都是高明的医生。所以佛家走菩萨路子要修五明，其中一个是医方明，要医药的帮助，非懂不可。道家到这个阶段内丹有了，还要外丹，外丹就是药物，配合上就减少痛苦很快通关。修道是多方面的学问，千万不要认为打坐就是道啊！你会修倒啦！你会倒退啦！

这个时候“骨弱可卷，肉滑若饴”，一个人修道到了这步工夫，你的肉体就变了，这个骨头软得好像面粉一样，软得不得了，可以卷起来；皮肤光滑得同婴儿一样。“饴”就是麦芽糖，皮肉像饴糖一样的光滑。这还没有到神仙，是成神仙的第一步。学佛的人得初禅、二禅时，就到了这个境界。到了这个地步不用进美容院，就很漂亮了。

再看注解，“此节，特显法身之形象也。”这里讲法身，是借用佛家的话，但是佛家对法身的解释不同。佛家讲法身是涅盘境界，离相离名；道家讲的法身就是这个丹头一点，天一生水，结丹以后生出来的身外之身。拿佛学来讲就是《楞伽经》所讲的“意生身”，是身外之身，肉体以外的身，所以学佛修道不得“意生身”是谈不到成就的。

“圣胎初凝，一点元神，潜藏神室，混混沌沌，元黄未剖，黑白未分，有如鸡子之状。故曰，类如鸡子，白黑相符。”这末两句就是解释真正得定的状况。禅宗也一样，真正开悟了没有不得定的，得了定，“圣胎初凝”就不动了，身上的毛病早就没有了。如果身上还有风湿等老化病，就不是了。像我们这些都没得道的，发苍苍视茫茫，就不行了！得定时，一点元神“潜藏神室”，向内敛，这个内敛境界勉强可说在心中，有形的可以说在心窝子当中，可是不能着相，一着相就不对了。

这个时候叫混沌，上次讲过混沌跟昏沉的差别，你要注意了，这个混混沌沌，其中一点灵明不昧，没有昏沉，可是外面的身心都转变了。这等于“元黄未剖”，“元黄”是《易经》坤卦的道理，像太阳快要落下去，阴阳交会时的一片昏黄之象。所以到了混沌元黄境界，就是一念灵明在内，外面的身体柔软，气住脉停了。“黑白”代表阴阳，“有如鸡子之状”，混沌未分，“故曰类如鸡子，黑白相符”，这是结丹以后的第一步。

混沌境界在何处

“神室中间，方圆恰好径寸，法身隐于其中，优游充长，与赤子原初在母腹中，一点造化。故曰，纵横一寸，以为始初。”这个时候丹头一点不在脑子里，你们修道守窍啊，密宗的三脉七轮啊，这个时候都不谈了，因为都过啦，气脉早打开了。这个时候那个真正的境界，在我们身体的中心点。我们身体也怪，到处都是三角形，你看密宗画的坛场，生法宫就是三角形。我们人体上很多啊，你们懂了就晓得修道。脸上三角形，两个眼睛到口鼻三角形，两个乳房到肚脐三角形，两个乳房到上面喉结三角形，到处是三角形！下面下去也是三角形。所以中国的东西也是根据这个来的，连香炉也是三脚香炉。可是你们现在工夫不到，认为道家守在三角形，自己搞得心痛，胃气不通。所谓“神室中间”，有些道书说“中黄神室”，“中黄”就是中宫，“神室”中间方圆恰好一寸，这个寸不是现在的寸，真正的一寸，学针灸的人知道，有些部位是以自己中指中间一段为标准，道家称这个为一寸三分，每个人身体不同。

譬如说喉管三寸也是这样一个量法，这个我告诉你，中国文化现在都没有了。有一种草药叫葛根，四川的特别好，一个人打摆子发冷发热，胃里有细菌消化不良，中医、西医都没有办法，搞了一年多都好不了。当地找来一个乡下人，用土法子，那真有本事，他一看这是疟疾打摆子

，就去找一个葛根，把外皮一扒，里面白得像葱白一样。他把病人手指头拿来一量，我在旁边看他是个内行，量了就把葛根切好长度，从病人喉咙里一直插下去，等一下他一抽出来，那个人就好啦。我问病人有什么感受？他说那个东西下去，感觉好像有个东西咚一下掉下去啦！就没有啦！就是很久的消化不良，像在胃里头长毛了，没有办法化掉。这是中国人用的老办法，我现在可惜，那个到胃里头几寸忘记了。还有一个懂得中药修道家的，不管什么病找到他，很简单，随便出去抓一点草药洗洗，吃了就好。我要拜他为师，他说条件是你什么都不要做，跟我三年。我一听这三年跟你，做一个草药的，这有什么用呀？我现在想想很后悔，跟他三年，这个草药就学完了，能救多少人啊！笨！可是来不及了！人没有三头六臂，要学的东西太多，学不完啊。

“方圆恰好径寸，法身隐于其中”，说那个丹头一点，混沌境界就在中宫。“优游充长”，在禅宗就是“任运”，让它自己充满。“与赤子原初在母腹中，一点造化”，道家叫怀胎，没有真的胎儿，等于婴儿在娘胎里慢慢长大的现象，修道的境界是一样的。所以《参同契》上讲“纵横一寸，以为始初”，就是这个道理，真结了丹那个境界是在这里，这叫初步。

第七十七讲

混沌境界须多久
筑基结丹再养胎
长养圣胎的变化
意生身成就了
进一步再造乾坤
魔来了

混处境界须多久

“圣胎初凝，一点元神，潜藏神室”，这个是得定的时候，定有很多种，道家的这种得定是进入混沌境界，就是非空非有、不空不有这一念。有一念已经不是了，没有一念也不对。当真到身上来时，道家所谓工夫来找我，不是我去找工夫，它自然回转了。儒家朱熹朱夫子所讲的“一念回到腔子里”，当然朱夫子能不能到达这个境界不知道，他那个说法是对的。一念回转，禅宗达摩祖师也讲过，“一念回机，便同本得”。不过达摩祖师所讲的“一念回机”不一定是这样，我们借用他的话，硬是自己回转来到内心了。这个时候你不想入定也不可能，六根自然关闭，不想动了。等于老母鸡孵卵那个样子，人都软了，喝醉了一样，杂念妄想统统提不起来了，可是并不是昏沉！这“一点元神”不是有念也不是无念，确有这个作用。

回转来“潜藏神室”，一念正念到了身上来，你说在哪个部位呢？勉强讲它在神室中宫。其实这个时候，“元黄未剖”，未剖就是鸡蛋黄未打开，这是形容！我们这个身体，没有内外中间的分别，等于鸡蛋一样，外面蛋壳包着，里边有个蛋黄。千万不要幻想我已经变成鸡蛋，里头有蛋黄。“黑白未分”，明白这一念不是有念也不是无念，代表六根关闭了，不相干了。“类如鸡子，白黑相符”，内里是白的外面是黑的，鸡蛋里面是黄的外面是白的了，这是比喻。这个“白黑”是什么道理？说是一灵不昧，那灵灵明明，整个同外界隔开了。那么在哪里呢？在我们心中，不一定是有形的心窝里头，但也并不是离开这个有形的身体心窝这个部位。“神室中间，方圆恰好径寸”，这个我们讲过的，“法身隐于其中”就是在心中。这个混沌境界一定下去多久呢？就不一定了。算不定坐在那里，或者躺在那里，站在那里，也许两三天，也许七天七夜，都在这个境界里头。你们注意，万一诸位将来到了这一境界，当然算不定啦，大家都有神仙资格，能不能当选不知道，但是看到旁人到了这境界，就要帮忙，要护法，要照应他。

“优游充长”，形容完全自由自在。过去在重庆看到一位老前辈，听说他常常入定。他一个礼拜吃一次饭，我也曾当过主人，他一个人吃一桌酒席，我们当主人不吃，在旁边陪他谈谈。他慢慢吃，又起来唱唱歌，站起来摸摸肚子走两圈，然后又吃，这一顿饭，要吃五六个钟头。这一餐吃完了，一个礼拜不吃饭。他是吃荤的，都要顶好的，他吃饱了起来，说声“再见”就走了。修道的人，大家朋友不用多话客气，他高兴起来，跟你谈几句，一个礼拜吃一餐免得麻烦，这个可是普通人做不到的。这是讲到“优游充长”这四个字，想到这位老朋友。修道工夫到这一步的时候，就要专修了。

“与赤子原初在母腹中，一点造化”，他说这种情形就是婴儿刚刚入胎，这就是“一点造化”，我们这个性命凝结成了。所以原文讲“故曰，纵横一寸，以为始初”，“纵横一寸”的地方，不一定讲心窝这里，修道家就要灵活，假使读死书就着相了，修道决不会成功。到这个时候，没有杂念妄想啦，拿佛学来讲，贪嗔痴慢这些都没有了。

筑基结丹再养胎

上面这些叫做百日筑基，真正结胎，也就是结丹，只有这一条路，没有第二条路。你说打坐入定，今天观想成功有境界，可以坐上几天几夜，那都不是结丹。真正结丹是自然来的，不是你想象出来的，观想出来就不对了。那么这一点来了以后，是修道第一步，这也就是说，百日筑基的基础打好以后，不晓得什么时间，你功德到了，修行到了，这东西就来了，结丹以后就入胎了。《楞严经》也提到“长养圣胎”，跟妈妈怀孕一样，这个胎儿慢慢长大，道家就叫做温养，说“温养真胎”，这个地方他用“真胎”，不是假的。

“温养真胎，必须从微至着”，长养圣胎这个阶段，开始只有这么一个境界，觉得有这个东西，真空中起妙有，不一定只是打坐入定的时候，下座还是如此。刚才有个比喻，等于母亲怀胎一样，随时随地这一念不出去，在内的。不像我们现在打起坐来，思想乱七八糟向外散，把思想停住已经很困难了，所以根本谈不上温养。真到温养的时候，这一点真空妙有，从开始微弱

，慢慢作用越来越大。

“始而成象”，开始变成那个现象，这个里头工夫就很多了，如果你的智能不够，或者是学过其他外道，下意识有观想，算不定你就觉得里头真有个胎儿，或者觉得自己里头就是一个菩萨像，你要是喜欢观音，自己就是观音像，有时觉得完全是个刚生下来的婴儿。所以就要注意了，“凡所有相皆是虚妄”，决不能着相，否则你就走错了路。“始而成象”是无相之象，但是假设真到这一步，修道有时候会变真，所以说，很难，就是在这种地方要真智慧了。

开始成象，慢慢工夫培养锻炼成熟，“继而成形”，就像婴儿在娘胎里成胎以后，慢慢生成脉络、筋骨出来了，“四肢五脏”同我们现在身体一样，“并筋络骨节之类件件完备，具体而行”。千万注意啊！这段是形容辞，形容一个胎儿在娘胎中这样长成。

所以他说原文还是形容辞，“故曰，四肢五脏，筋骨乃俱”，这个时候成形了，就是形容长养圣胎。这个里头就讲不清楚了，讲清楚了工夫不到也没有用，到了再说，这是第一。第二，古代人讲这些是有他道理的，他给你讲了以后，你非走错路不可，因为人这个欲望，听到一个高远的境界，告诉他不可以着相，我知道！我知道！但他下意识已经着相了。你告诉他，要空掉，我知道！我知道！到时候充其量碗那么大一个空，如此而已，非着相不可，很难办。可是道书的形容，也只能着相地形容。

长养圣胎的变化

他说“须知，四象五行包络法身，便如四肢五脏。法身渐渐坚凝，便如筋骨，非真有形象也”。“长养圣胎”是说像长成一个人一样，胎儿四肢五脏都有了，现在告诉我们正统道法，性命双修，脱胎换骨的正道。我们必须要知道，说“四肢五脏”，是比喻四象五行，这都是《易经》的话，“四象”是阴阳分出来太阴、太阳、少阴、少阳，这叫四象；五行，金、木、水、火、土，也是代号。总而言之，在这个境界的时候，身心内在的变化，你自己会知道。有时候证入的境界，什么都不知道了，是纯阴境界；有时候内外一片光明是阳境界。当然你们现在打坐也有些人碰上内外光明，可是并不是这个境界，真到这个境界是不同的。

在长养圣胎当中，有很多的变化，各种境界是意形成的“意生身”，是正念，是一念之间精气神所结合。一念正定，精气神就结合了，“便如四肢五脏”，是形容，不要搞错了。可是到这个境界，修道没有办法讲。玄奘法师在印度，两派的辩论解决不了，后来请他仲裁，有一派问，得道的人那个境界，既然不可说，不可说，那你怎么可以知道呢？玄奘法师说了一句话：“如人饮水，冷暖自知”，解决了这个问题。所以这个时候，慢慢工夫再下去，“法身渐渐坚凝”，就更稳定了。“便如筋骨”，等于胎儿长成功了，各种筋骨有形了，不是真有形象。

这叫做温养，就是后来道家所谓十月怀胎，《楞严经》讲长养圣胎。这样“温养既足，至于十月胎完”，并不是一定十个月，有人快一点，那是靠他前生多生多世的修持。这类人也许个把月几天就完成，也许好几年，所以不是呆定的。“十月胎完”，是讲人的怀胎境界，这是拿来做比喻的。

意生身成就了

“赤子从坤炉中，跃然而出，上升乾鼎”，这个肉身定久了，什么奇经八脉、三脉七轮，那都还是前面的事，都过去了。到了这个“从坤炉中”阴的境界，从我们那个混混沌沌的坤炉，也可以说从丹田开始一直上来，“跃然而出”，向上冲上来，等于婴儿长大。我们普通人，十月满足，从母体下部就出生了。欲界的生命是从母体下生，有些高层的天人同植物一样，从父亲头顶、肩膀上跳出来。欲界是精交，色界是气交，无色界是神交，都不同。

“从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化”，假定你修道到这个境界，那真是学会颇哇法了。下一步还有工夫的，要另一个方法了，又是一层。道书到这里下一步没有讲，有些道书到这一步说“自知”，你自己会知道。如果你这一步到了，自有真师指点，就是从虚空中自有仙佛来指点你，那不是一般的了。“重安炉鼎”，这个身体还没有丢掉，还要再造乾坤，整个锅炉再造过。有些道书讲是“阳神出窍”，像婴儿一样，不能让他走远了，如果走远就回不来了。大家看了都着相，以为真有个东西从身体出来，还有些人这样问我。老实讲，如果这样想，就是一种精神分裂的幻想境界。

这个是实际的工夫，你说它无形无相，又是有形有相。“重安炉鼎，再造乾坤”，这八个字是说还要再炼过，并不是有这一工夫就行了，还差得远。所以下面说“别有一番造化”，正所谓另外有一番工夫，还要另外修过，要真师指点。道书所谓真师，是真正有成就的前辈，这要仙佛菩萨来点化你，教你下一步了。我们现在连佛经都看不清楚，那个时候就会看清楚了。

“我之法身，才得通天彻地，混合太虚”，这个法身成就了，跟宇宙天地同体了，可以说到了长生不死的境界，法身成就也是“意生身”修成了。“意生身”虽成就了，后面还有工夫的。“意生身”成就可以成菩萨，但是刚刚登初地而已，菩萨境界广大，后面还有九地。如果借用佛学来讲，法身成就了还要修报身成就，所以神仙也分好多种。有些法身成就了，留下肉体，这在古文叫做“委蜕”，像是夏天知了到秋天死了，留下来的壳叫蝉蜕，蝉蜕在中药是治喉咙发炎的清凉消炎药。“委蜕”也可以叫做“委羽”，我们浙江黄岩有个委羽山，山中有道观，这个委羽山是道家三十六洞天七十二福地之一，是修道得道的好地方。我当年去过这个道观，后面还有几个洞，藏风聚气，风水不漏。风水就是环境，在这种地方修道，环境非常好，精、气、神自然都凝聚了。这个“委蜕”、“委羽”，就是法身成就。

进一步再造乾坤

读道书到这里应该明白了，“重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化”，再进一步，再高一层的神仙，就是修到报身也成就，带到这个肉身化了。这是刚才我们讲的这个肉体第一步修成“意生身”，就是道家所说的法身成就，还要回转来再修肉体的变化。像吕纯阳活了几百年，走了以后还是常来人间，密宗莲花生大士也是。实际上道家讲随时都可以来，散而为气，聚而成形，因为他是带肉身成就的人。所以这个身体随时自己念头一动，可以把它变成光，变成气，让它凝结回来，要变成别的形状也可以，这是报身成就，据说是如此。报身成就还不够，更要法身成就，自然化身就成就了。这一段要注意，道书上到此，已经是告诉你秘诀了，就是“从此重安炉鼎，再造乾坤，别有一番造化。我之法身，才得通天彻地，混合太虚”。

所以《参同契》的原文讲：“故曰，弥历十月，脱出其胞。而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣。”禅宗也讲这个，你们看《五灯会元》、《指月录》，仰山的圆相画一个圆圈，中间一点，好像太极图一样，干什么？就代表这个。有时画个圆圈中间写个“牛”字，这又是什么呢？所谓打机锋转语，这个里头有的写三个“牛”字，你们参不通。如果说禅宗不谈工夫，那才是活见鬼，你根本不通禅！禅宗非常注重工夫，但决不着相。佛经也是这样，决不谈工夫的现象，但是佛经你读懂了，它处处告诉你修持工夫的现象，这要你自己知道啊！所以到这个时候，“弥历十月，脱出其胞，而有骨弱可卷，肉滑如饴之象矣”，就是刚才我给大家已经点穿了的，要进一步专修，还要回转来在这个肉身上做工夫，到了十月怀胎，三年哺乳以后，整个的肉体返老还童，老骨头软化了，软化到像婴儿一样，身体皮肉滑得像麦芽糖一样。这一段很重要！

魔来了

“此段，言法身形象”，这一段明白告诉我们怎么叫结丹，怎么叫结胎，“与母胎中生身受炁之初，同一造化”，与人身受气结胎同一现象。这个时候，你说还会跑掉吗？绝对还会跑掉，所以说很严重，这就要功德了。你说真有魔吗？世界上有鬼怪没有？没有，因为大家看不见。可是，工夫到了就会来，平时魔不会找我们，等于土匪看到我们同他一样穷，所以抢了没用。但是你修持工夫到了那个时候，魔性的念头爆发，圣人都挡不住，欲念、贪瞋痴慢到这个时候又重新发生，而且有外魔的境界魔你，有种种环境诱惑你，道要垮掉的。这个时候，要有绝对的戒律，但有时这个戒也戒不住，就要真正的智慧了。

“但顺则生人，逆则成丹”，这个时候顺则生人，顺着欲望去做就变成普通人，又垮掉了。垮掉没有关系，只要你活得长，再修吧！有第一次垮的经验，第二次格老子不上当了，但是第二次不是那个样子来的，是别的境界来诱惑你，又垮掉了。只要你活得长，第三次、第四次，可是时间机会毕竟不多，很难。顺这个路线走，到这一步境界有没有关呢？所以叫你们诸位看《西游记》，这个时候有很多的关。如果说这个人没有男女之念，到这个时候不会垮吧？可是你发财机会来了，成名的机会来了，都想不到。凡是你下意识习气里头有的，它都会有一样的境界来。“有圣与凡之别耳”，这句话特别重要，你看修道到这步工夫，你认为了不起了，当然了不起，唉！还是凡夫境界，够不上是成仙。就算是仙佛是圣人，也要冲过这一步魔障关，才能再跨进一步，修道就有这样的难。这一节我再三跟大家讲重要，重要，你们自己再去研究，里头文章还很多。

现在总结是他的评语，“此章，是养性第一关键，与上篇两窍互用章相应。”这一章太重要了，是有关养性的关键，也与前面第七章“两窍互用”相呼应。

第七十八讲

二炁感化章第二十一

水火既济的修法

日月精华如何采

人体的日月水火作用

修道的老蚌

有情无情皆感应

结合日光月精于体内

二炁感化章第二十一

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二炁玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

现在是二十一章，二炁感化。养性的工夫就是修命，性命双修是第一个关键，第一步根本工夫。“二炁感化”就是阴阳二炁，彼此互感。

水火既济的修法

“阳燧以取火，非日不生光”，“阳燧”是什么？拿我们现在讲，一个木片，透过玻璃凸镜对着太阳久照就起火了，古代就是这样取火。“方诸非星月，安能得水浆”，“方诸”也是一种物质，同宝珠一样，对着月亮一照，珠上面就有水出来了。“二炁玄且远，感化尚相通”，太阳的光能，集中焦点在玻璃凸镜上，就可以点火；一个宝珠在月光里一照，水就出来了，他说这些是物质物理的作用，同类就相感应。“何况近存身，切在于心胸”，何况我们这个身体是活的，不是普通的物质，所以道就在我们身体里，就在我们心中。

“阴阳配日月，水火为效征”，“阴阳”是个代号，等于天体上的太阳、月亮的关系一样；“水火”就是《易经》上所说坎卦水，离卦火。水火之气，水在上，火在下，就是水火既济，是

好现象，像我们煮饭一样，上面放一锅水，下面举火煮。火水未济是火在上水在下，没有用，煮不成东西。修道也是这样，所以你们打坐境界，头顶上面清凉，下面丹田发暖，这就是水火既济。如果上面头脑昏昏的暖暖的，下面凉凉的还拉肚子，就是火水未济，越来越糟糕，是永远不成功的。所以清凉必定要从顶上灌下来，是灌顶的作用。道家不用既济、未济两个卦名讲。

“此章，言水火两弦之炁，以同类相感也。”在我们人身上就叫水火，在天体就是日月。天体气象的变化，是由太阳、月亮的变化而来的；我们修道，是身体上水火变化的关系来的。水火再进一层，火就是心脏，水就是肾脏，我们说过好几次，再说一次，两个腰子左为肾，右为命门。中国医书所讲肾水，老实讲是包括脑下垂体荷尔蒙，一直下来到肾腺、肾上腺，乃至到生殖器睾丸各部位的荷尔蒙，整个是属于肾。所以为什么说脑衰了以后要补肾，或者肾亏了要补脑；因为真正肾亏并不是两个腰子没有力气，而是说你本身的荷尔蒙不够了。现在一针下去就有了效益，古代要弄得采阴补阳，搞得一塌糊涂，乱七八糟，都不对。不过一般医生不敢乱用荷尔蒙。水代表肾这个系统，火代表心脏，其实也不只是心脏，就是本身的热能。你学过唯识就知道生命是暖、寿、识三者一体，没有火力，就是没有阳气。譬如老年了，两个腿风湿麻痹，或者是中风了，这是生命的火力不够，所以真正的火力是这个，并不一定是心脏。这些道理都要搞通才能修道。

讲水火两弦要水火既济，中医叫做心肾相交。两弦这个“弦”字，我们已经讲过，上半月的初八是上弦，下弦就是下半月二十二这个阶段，这个道理叫做“两弦之炁”。上半月属阳，是生长，月亮由没有变有，慢慢长成圆的；下半个月属阴，就是由圆满的月亮慢慢减退到看不见了。所以“两弦之炁”是阴阳之喻，每人的身体，男女都一样，有几天情绪特别低落，也容易感冒，你自己不知道。尤其老年的朋友，有时觉得精神蛮好，自己还觉得有一点火，过不了几天，哎哟！不行了！那就是到了下弦。女性更标准，月经快要来的时候，烦恼情绪也来了，脾气也坏了，一点不如意就要吵架，再不然闹着上吊了，等到过了这个阶段，很爽朗，度量也大了。所以人真是可怜，生命就是两弦阴阳二炁的变化，这也就是命功的道理，理性告诉自己不要这样，心里也不想这样，可是到那时情绪压不住。这个情绪就是生理上两弦阴阳之炁的变化！所以修道要懂得这个。

日月精华如何采

“两弦之炁，以同类相感也。”这个要注意，尤其老年朋友，这就是采天地精华，补自己精气。只要你有一口气活着，你还有药可以吃，这个药不要钱买，就是天地的精华。有些道家要炼采日精月华的方法，那很呆板，不算高明，只算是小路。正统道家不走那个小路，虽然小路很有效果。采日精月华我也看到过的，前面也说过，最好要在中国西北高原，北方一带；东南一带很难办，除非到海岛。采太阳的精华要在早上卯时，太阳在地平线下还没有上来，初一、初二、初三，三天可用。如果碰到下雨阴天就没有用了。所以都要在山顶上，高空里头，看到太阳刚刚跳上海面，跳上地平面，金红色圆圆的，这个时候眼睛对着，眼神同呼吸都采收这个太阳精气到自己身上来。

据传说狐仙、大蟒蛇，这些精怪动物成仙都走这个路线，可以修成人形。采月亮的精华，要在每月阴历的十四、十五、十六半夜子时，我这些秘诀现在都告诉你们，当年求来很不容易呀！但是告诉你们也没有用，你们不要随便炼，这只是大概原理。传说狐仙拜月，狐狸精修道也能够炼出丹来。我们在山上住久了，到这个时候看见有动物在修道，它出来就盯着月亮动都不动，等于入定了，它在采那个月华。一个动物能够炼到这样，已经很不容易，起码要一两百年，比人可怜。所以你们看到时，千万不要害它，人家辛苦地活到一两百年，又没有害你，你应该帮助它。

所以这个采日月精华，也是同类感应。那么我们人呢?修道尤其像老年，精力不够了，只有借用宇宙这个力量。所以“道者盗也”，人可以把天地生命偷回来，可是要专修，不是像我们这样，白天做生意，晚上打个坐，这里的钱要赚，那边的也想赚，都给你赚完了，你又可以修道，别人修什么呢？对不对？所以这个修道是专修的。

“上章言，魂之与魄，互为室宅，即水火两物也。”在我们生命上，思想是灵魂的作用，是魂；后天叫魄，就是身体。我们讲这个人体魄很好，就是身体好，身体就是魄，这个“白”字旁一个“鬼”字。魂则是精神，死的时候魄跟这个肉体化掉，魂就离开了。修道是把魂、魄两个结合拢来，就是身、心两方面结合拢来，这个叫丹。所以这两个“互为室宅”，就叫做水火既济。这个道理是什么？用我们现在的话来说，身体的健康，影响你心理作用，健康的人是快乐、乐观的；身体坏影响情绪，思想也悲哀内向，多疑妒忌。换句话说，心理很坚强的人，身体也容易好，尤其是求生意志很强，精神一来，非要把身体锻炼好不可。所以心理跟生理互相影响，就是“魂之与魄，互为室宅”这句话，互相为房子，两个互相影响。

只要懂这个原理，“金丹之道，以日月为体，以水火为用”，我们修长生不老的祛病延年金丹，是以自然界的太阳、月亮为根本，再以本身的水火既济为用。这也就是热能同清凉的观念。

人体的日月水火作用

“体则互藏，用则交入”，这八个字就是秘诀。太阳跟月亮天体互藏，太阳下去了，月亮上来；月亮下去，太阳上来，就是阴阳作用。我们人身要练成祛病延年长生不老，就叫做后天的“用”。“用则交入”，所以学佛修道要懂方便法门，《楞严经》上说“方便有多门，归元无二路”，你方法懂得不多，修不成功的。方法为什么要多呢？那就是佛经上所讲，对治的法门要

多。譬如有一个境界来了，你不知道怎么办，你处理不了，好的境界当成坏的。常常有些人，打坐学佛学得蛮好，哎呀，我三天睡不着了！睡不着一天当两天用，有什么了不起？他吓死了，去吃安眠药镇静剂，那就完了！又有修道一度会沉睡，眼皮都睁不开，昼夜想睡，那么你就让他睡嘛！他又吓死了。所以人普通都不像修道的，又想做生意又想求名，又想求利又想求神仙，然后又想照自己的样子去修，这个不会成功的，因为与修道完全相反。

“日月非水火，体无所施。水火非日月，用无所出”，太阳就是一个发热的热能，宇宙最大的能量，属于火；月亮属于水，都要适度。如果只有太阳这个热能，是要烧坏的，连地球也会烧掉；下雨清凉清凉，也要适度，这两个都不能偏倚。所以假使没有日月水火作用，则“体无所施”，它的功能就起不了作用。换句话说，我们这个物质世界也是水跟火的作用，假使没有太阳、月亮的关系，则“用无所出”，世界上水也没有，火也没有，这个道也没有用了。我们身体也是这样。

“近取诸身，远取诸物”，这两句话出自孔子的《易经?系传》。我们老祖宗观察宇宙的法则，仰观天文，俯察地理，中通万物之情，画出八卦，那是个大科学。“近取诸身”，我们这个肉体生命，也与宇宙的法则相同。“远取诸物”，远的呢，宇宙万物都有同一个生命的法则，综合拢来，简化又简化，画成了八个卦，包含天文、地理、人事，无所不有。所以孔子研究《易经》的报告，就是这两句话。现在丹道就用了孔子这两句话，“近取诸身，远取诸物”，这个道就在我们身上，我们身上有太阳月亮的作用，有水火的作用；万物也是一样，“莫不皆然”，都是一个法则。

“阳燧是火珠，形如铜镜，其体中实，象坎中一阳”，“阳隧”是一个矿物质的珠子，“形如铜镜”，现在人工可以造得成功了，“其体中实”，中间特别拱出来，半个球体凸镜像坎中之阳。“此物秉太阳火精，故世人用以取火”，把这个东西对着太阳，拿个纸一照就烧起来，没有看到火就点燃了。“然必向日中取之，才能得火，只因这点真阳，原是日魂之光”，这个凸镜上面并没有火，可是它有这个功能，是太阳精魂的力量。在这个凸镜上面一照会起火，“日为光之所聚”，太阳为光之所聚，就是焦点，“阳燧为光之所招，以火取火，安得不灵”，焦点到达了这个凸镜上面，就点燃了。所以他说《参同契》原文讲，“阳燧以取火，非日不生光”，用阳燧来取这个火，没有太阳就不会发出火光来。

修道的老蚌

同样，中国古代所谓的宝贝，“方诸是蚌珠”，这“方诸”是千年老蚌的那个珠，你看人多残忍，把这些动物修了多少年的这个“丹”挖出来，给自己做耳环，做首饰，多可惜！方诸“其体中虚”，中间空的，“象离中一阴”，离卦中的阴爻。“此物秉太阴水精”，它是阴性，蚌壳或者是蚌珠都是寒性，是滋阴的，但很难消化。男性老年常需滋阴，就是离中一阴的关系。女性也常有人需要补阳，就是坎中一阳的关系，这都是古代医学的高明。

“故世人用以取水，然必向月下取之，才能得水。”这个方诸太阴的水精，据说夜里把它放在碗中，有月光照射会出水。“只因这点真阴，原是月魄之精”，月亮出来，空气里头湿度增加，碗里就有水了。汉武帝修一个承露盘，就是接受这个夜里的水汽，夜里太阳没有了，空气里头的水分多湿度高了。有人抱怨气象台不准，因为没有管湿度的问题。像这一间房子，我常常说是南北极，坐在窗边的，好热呀！脱衣服；坐在北边的人正要加衣服呢。这就是物理作用，修道要懂得这个道理，处处都是学问，都要留意。

“月为精之所藏，方诸为精之所摄”，月亮是藏阴精的，“方诸”就吸收这个月亮阴精，这个就是蚌壳修道，鱼兵虾将也会修的，所以你看月亮好的时候，海边那个蚌就出来张开对着月亮晒，它凝结起来结珠就成这个丹。现在的科学研究，有的说是蚌的癌症，反正结块它就叫做癌，古人就叫做丹，搞不清楚。他说“方诸”本身是水体，“以水取水，安得不应”，所以就有感应，月亮一照就出水。古代替皇帝们熬药，普通的水不能熬药，要这一种水。有人说用蒸馏水不行吗？蒸馏水不同，这是自然的湿度的水。中国讲医药很麻烦，有些药要天露水又称无根水来熬，看药书要了命。下雨时在户外接下来的雨水叫无根水；还有阴阳水，就是溪水河水合流处的水，溪水和河水各一半，所以这个道理都要懂得，不然你怎么读古书！有人甚至把阴阳水想歪了，歪得一塌糊涂，那就很糟糕。

“故曰”，他现在是解释《参同契》原文，“方诸非星月，安能得水浆，此即坎离互用之旨也”。“方诸”不是天上星星，也非月亮，是动物变的，结果月亮一照它会生水，他这个道理就是物理作用，就是“坎离互用”的作用。“天上之日月，与世间之水火，相去不知几万里，可谓元且远矣”，天体中太阳、月亮与我们地球上水火隔那么远，“然而隔阂潜通，如磁吸铁，正以同类易亲，故二炁自为感化，而相通也”，太阳跟地球虽隔得远，但是能量可以吸收的，用对了等于磁石吸铁一样就过来，这就叫“同类”，是用对了同一类，“易亲”是容易亲近，所以阴阳二炁就起变化而相通。你懂了物理的道理，就懂了生命的道理。

有情无情皆感应

“远取诸物，无情者，尚且相感如此”，没有思想的东西叫做无情，矿物和植物是无情。无情的东西就是物理作用，物理作用不是心理作用，心理作用是人的情感来的。无情的东西尚且互相起物理的感应，“矧（[shěn] 1.况且。2.亦。）
近取诸身，有情之真水真火，切在方寸之间”，更何况我们是有情生命，更会有感应。

上面讲那么多的理论，只要你懂得这个宇宙的生命，你可以引用到自己身上来的，这个秘诀就

告诉你了。所以为什么打坐坐得好时，精神就非常好，因为你无形中已经吸收了宇宙的功能，所以念头越清净，你打坐越有精神。人为什么睡一觉精神会好？因为心里没有思想挡住，他同这个宇宙物理相通，所以精神来了。你假使懂了这个原理，更知道修道的方法，老年人返老还童，说不定会长生不老，这并不是谎话。如果又想升官发财，又想功名富贵，样样想要，又想修道成功，没有那么多便宜！这是要专修的，千万注意。所谓专修，万缘放下，一切都放下，真正一个人去修了。可是一个人专修还不成，还有那么多道理、那么多学问要懂，还有那么多条件，还有那么多方法，都要理解。所以他说我们这个身体跟宇宙关系那么微妙，我们生命只要一口气没有断，你自然有真水真火。这个真水真火"切在方寸之间"，它在一念之间，在心里头。

"至虚至灵，一呼即应"，这个"呼"是叫的意思，是一叫就回来了，等于你动念修道就有感应，只要方法对了，念头正了，感应就来了。"两弦真炁，有不相感化者乎"，所以念头一正，阴阳的境界一摆对了，宇宙的真气、阳能同真阴就跟你配合了。

结合日光月精于体内

"所以离中真水，往而流戊。坎中真火，来而就己。"心属离，它是火，火是阳，阳中有至阴之液，所以古人叫心液，就是真水，流到中宫之土。"坎中真火"，有时候我们打坐，丹田发暖上升，这个是坎水中的火，下部上来的阳能"来而就己"，戊、己都是中宫，都到中间来会合。这是"假法象，而采太阴之精"，"假"就是假借，宇宙太阳、月亮的作用，丹田的作用在这里，不是叫你守窍，如果非要守窍不可的话，最好守中宫位还比较稳当，勉勉强强。所以不要乱来。现在乱传一通，修密宗道家，修气修脉，光是鼻子哼呀哈呀，懂这个方法也不会成功的！一定要懂得配合宇宙的原理，那才可以修气脉成就。

"立鼎器，以聚太阳之炁，自然同类相从，结成鄞鄂。"结合太阳的作用成一个东西，或者结成一个范围。"鄞鄂"就是范围，像城墙一样固定了，因为"盖真阴真阳，互藏其宅，便是吾身之日月"，真阴真阳到了身体上面，就是自身的日月，这个人气象精神就越修越好了。这是无形的好，不是有形的好，因为他受这个天地真阴真阳的感召，所以"日光月精，相胥为用，便是吾身之水火"。这个在道家叫采药，采宇宙三光之药，天上的三光是日、月、星，人身的三光是眼、耳、心，都很重要。眼睛、耳朵、念头思想，也就是精、气、神。所以你要采药，是采宇宙的功能到身体上来，变化自己的生命，这才叫真正的采补。所以采补不是什么男女采补，假使修道把男人身上的取到女人身上来，把女人身上的拉到男人身上，那是废物，有什么用呢？如果损人利己能够成神仙的话，我们就不需要修了。道呀、佛呀绝没有损人利己，只有自己布施出来的。所以修炼是采补天地的精华到身上来，因为天地本来就是布施出来的，它送给你，你不晓得利用就是笨蛋。所以这个是真正的采药、采补。

"其间采取感召，全仗中黄真意，即吾身阳燧方诸之妙用也。"这个"中黄真意"就是正念，所以佛家叫正思维，一念的正念。意念一正，禅宗叫无念，没有杂念妄想，一念清明就是正念在这里。正念在这里，宇宙的功能自然感召到你这边来，不要你去采它，它自然也归到你这边来，这个就是"吾身阳燧方诸之妙用"。所以修道家要清虚，不要守窍，不要做工夫，这是无上丹法。佛家则要空，大家好好地打个坐，杂念妄想真正清净，十五分钟就有效果了，坐个把两个钟头当然舒服呀，因为宇宙之炁，阴阳之炁到你身上来，感召了。

"故曰，阴阳配日月，水火为效征"，你只要静一下就有效果了，并不是静的功能，一般的书上认为是静本身的功能，认为打坐静下来没有念头就收效，错了。道家不讲这个，正统道家说是宇宙物理的功能，你静了以后，感召宇宙物理之气过来交流，把它凝结住了。普通因为你脑子不空，心里不空都在思想，所以宇宙功能到来，都被你消耗掉了，或者阻碍掉了。因此打坐的好处并不是静的功能，而是阴阳天地感召的作用，所以说，"感应道交"是与诸佛菩萨感应道交。

第七十九章

关键三宝章第二十二

内三宝 外三宝

三宝不漏存元神

无位真人 元关一窍

修道的秘诀

用功的方法

练习回转

关键三宝章第二十二

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。

旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离炁纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。

三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。

颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。

反者道之验，弱者德之柄。耘鋤宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

内三宝 外三宝

这一章是专论，很重要，为了争取时间，希望大家自己先看一下。“关键三宝”是修道的基本方法，是工夫的原理。老子说他有三宝，“曰慈，曰俭，曰不敢为天下先”，看来也像是讲政治原理，实际上同修道都有关系的。“慈”，心能够养成仁慈，有慈悲心才能修道。“俭”，一切都不浪费，精神也不浪费。“不敢为天下先”，不要故意去造作。道家说的三宝，和老子的三宝不同，佛教进入中国后，也采用了这个名字，把佛、法、僧合起来叫做三宝。三宝本来是道家的名称。

“此章，言关键三宝，内真外应，乃养性之要功也”，虽然讲养性，注意性命双修，懂得了养性，命在其中矣，命功就在性功里头。“耳目口三宝，闭塞勿发通”，眼睛、耳朵、鼻子，这是外三宝。“闭塞勿发通”，就是修道人不准讲话，开口神气散，多讲话伤元气。现在讲外三宝，眼睛闭起来，耳朵回转来，心念不妄动，嘴巴当然闭住了，舌抵上颚，大家打坐都知道。

“真人潜深渊，浮游守规中”，“真人”就是我们自己，这个人不是这个身体，是我们的那个真东西。精气神不过三宝之一，是帮助的药，拿这三样东西炼自己这个“真人”，真正的我，打坐修道的第一步就是这样。“真人”自己这个我，不是意念，不是妄念，不是妄想，而是潜伏在深渊里头。一般人以为修肚脐是深渊，那已经不是深了，肚脐很浅。这个深渊不在身体内部。“浮游”就是优游自在，“规中”在道家就是两个圈圈，也不是在中宫。在密宗叫做“宝盖”，也是两层。道家也有以“葫芦”来代表的，葫芦就像人的身体，葫芦头就是我们这个头，上面一节下面一节，中间一个腰，两个圈圈中间的地方就是有形的“规中”，无形的则没有位置。

再看注解，“此节，统言关键三宝之要道也。修道之士，有内三宝，有外三宝。元精、元气、元神内三宝也。”内三宝是我们自己有的，不是靠外面呼吸气来，做气功不是真的气，是外面呼吸之气，是有生灭的。生命一口气不来，不是空气不来，是内在气没有，能源没有就完了。因怕大家以为空气这个气就是真的气，所以他改个名字叫“元精”。元精、元气、元神这是内三宝。

三宝不漏存元神

“耳目口，外三宝也”，外三宝耳、目、口，内三宝精、气、神。“欲得内三宝还真，全在外三宝不漏”，他说要想达到内三宝还真，精、气、神各归本位，还到原来的境界，做工夫开始是耳、目、口不漏。因此《阴符经》所谓，“九窍之邪，在乎三要是也”，这是《阴符经》的原文。《阴符经》分两种，一种道家修持的，所谓黄帝传下来的；一种是兵法，但是同修道也有关系的。所谓姜太公传下来的《阴符经》，讲九窍，我们人身上的九个窍，头上七个加下面两个。“九窍之邪”，“邪”是指它不是元精、元气，都是假的，“在乎三要”，就是元精、元气、元神三个重点，必须先要把耳、目、口关闭起来，这是修的初步。

“下手之初，必须屏聪黜明，谨闭兑口，真元方不外漏。”所以我们修道打坐要闭起眼睛，垂帘，不是全闭。不过现在我是主张全闭，现代的人用眼睛太多了，所以闭着才是养神之道。这个“屏聪黜明”是一切聪明用不上，思想都用不上。“谨闭兑口”，“兑”是卦名，这个符号代表了人的嘴巴，不要说话。这样耳、目、口三宝关闭起来，“真元方不外漏”，真正的元神才不外泄了。

“故曰，耳目口三宝，闭塞勿发通。外窍不漏，元神内存”，现在讲理论方法就是如此，不是道家讲的守窍。譬如今天有位同学讲，过去学过道，因为守上窍的习惯，思想精神都在上面，头就很重，很闷，下不来。一般修道家叫你守窍，随便你守哪一窍都有感觉，不要认为是道的工夫，这是很普通的道理，因为人体注意力集中到那一部分久了，那个部分神经就起反应，气血也必定集中。

正统道家没有告诉你守窍，现在告诉你这个理论，到了“外窍不漏，元神内存”，外面关闭了，我们内心的那个灵知之性，又不睡觉，又没有乱想，儒家形容是“一点灵明自在”，理学家形容四个字“昭昭灵灵”，你里面很清楚。所以前后会合，里外自然融为一片，就定得久静得久。不过你静不住，眼睛又想张开，耳朵又想听外面，这就不对了，是习惯的走漏。所以佛学讲“无漏”，就是六根不外流，归到内在归元了。

无位真人 元关一窍

“前后会合，中间有一无位真人，潜藏深渊之中”，这中间有一个无位真人，这个名称是唐代禅宗临济祖师讲的。这个无位的真我，既是无位，所以不是在上窍，也不在中宫，也不在丹田，但是三处又都有关联。所以他的无位真人就是真我，我们这个昭昭灵灵，一灵不昧这个真我，潜藏在内部，不是身体内部，是“潜藏深渊之中”，藏得很深。“深渊之中”是形容，等于一个东西把它丢到海底去了。密宗及道家讲海底就是人体的下部，叫海底好像是固定的位置，变成有形的了。其实海底、深渊都是形容辞，就是藏到深不可测，没得位置了，是下沉，不是上升。

“深渊乃北极太渊，天心之所居，即元关一窍也。”古人形容这个“北极太渊”深不可测。《道藏》里有一本书，叫做《五岳真形图》，都是黑点白点，都是洞洞，讲这个地球下面有通道，整个是连的。是否如此，我们暂不做结论，这里讲“北极太渊”是形容辞，是借用，不是讲有形的地球物理。“天心之所居”，“天心”也是道家的名辞，这是天地的中心点，宇宙其实没有中心点，是人为假定有这个中心点，叫做“元关一窍”。这就是正统道家，他绝没有告诉

你在哪儿，所以叫“元关一窍”，也没有说就在这里，也没有说就在丹田。一般传你的，是守这个窍，那个窍，算是“元关一窍”，那简直是乱窍，骗人的。正统道家所说的“元关一窍”，就是专一的意思，是无位真人之道，不是任何固定的部位。

“元关在天地之间，上下四方之正中，虚悬一穴”，注意最后四个字，没有真的位置，你假设它在哪个地方，它就是在哪个地方。譬如胃不大好的，静坐修道你坐在那里，自然就守窍了，是生理的本能。你不加上那个注意力，本能的注意力已经集中到那里去了，已经无形中在治疗，所以再加就多余了。就在那个地方守这一窍，慢慢就治疗好了。所以“虚悬一穴”，它无所不在，没有真实固定的部位。

下面是引用庄子的话，“其大无外，其小无内，谓之规中。中有主宰，谓之真人。”“规中”无大小内外，中间是人为假定，所以称它为“规中”，是理念的名称，不是生理上实质形象的名称。所谓“规中”，其中自然有主宰，“中”是代表可以做主，不是偏的，这样谓之真人，就是我们生命的真我。这个肉体不是真我，即使活两百岁，有一天还是要毁坏，就像一个房子一样。我们真正的精神生命是借这个房子来住的，这个是真人，修的是那个东西。“守而勿失”，所谓守窍就是关闭外门外窍，“谓之抱一”，“抱一”就是集中在一点，可是并不是用有意的注意力。

如果把炼元神、炼元气、炼元精的各种方法统计一下，那很多。据我所了解的，就算练气功吧，有两百多种方法，包括印度的瑜珈术，中国的气功，各种各样。我说人真奇怪，就两个鼻孔，一个嘴巴，同样呼吸的气，会产生那么多的花样，每一个方法都有效。大效有没有？不见得有，一个方法做到底，不晓得变通就成问题了。真正的元气不是靠这个，是内在自己本身生命来的，原理是如此。我们身体上这个小天地，同天地宇宙的法则一样，本身那个真元发起来，就是最好的药。这里把这个原理方法都讲清楚了，一点都没有保留，没有任何秘密。

修道的秘块

“然其妙诀”，“诀”就是口诀，道家叫诀，佛家叫做密法，秘密的法门。外道所谓旁门八百，左道三千，各种方法多得很，不过是偏向的，都是要传口诀的。所以老师传你口诀，一般六耳不同传，师父告诉徒弟是在耳朵边上讲的，那么神秘，还要赌咒发誓。

现在你们不要外求了，本经统统告诉你，怎么用功修道，妙诀“全在不勤不怠，勿助勿忘，有浮游之象”。“勿助勿忘”是孟子的话，“不勤不怠”是道家加上的，如果加上佛家的话，就是“不增不减”，三家共同的道理。所以孟子讲修养、养生最彻底，一般人修道都是揠苗助长，求速效，那就完了！这个东西不能求，所以要“不勤不怠”，不要过分地用功。如果不吃饭，不睡觉，我要修道了，那是自寻烦恼。所以只要优哉游哉，勿助勿忘，当然也不能优游过度。所以他说用功的要点是“不勤不怠”，“怠”就是懈怠，不要偷懒，也不要过分勤快；“勿助勿忘”，中庸之道，也不要帮助，也不要丢掉；“有浮游之象”，这个“浮游”是中国古代传统的文学，庄子叫“逍遥”，佛学叫“自在”。我常常告诉一般同学朋友们，你们修道要修到“逍遥”，学佛要学到“自在”。你看那些信宗教的人，一脸宗教相，装起那个修道的样子，那个死相最讨厌，既不自在又不逍遥。现在用功的重点告诉你，浮游自在，又逍遥又自在。古人有一句话说，我们讲过好多次了，要想长生不老，“神仙无别法，只生欢喜不生愁”，一个人天天要哈哈大笑，一天多笑几次，比你打维他命吃补药都好，一笑，脑神经就松了。你看每一个人走在街上，那个苦瓜相像银行讨债的面孔，一天到晚心里在烦恼，脸上每一个细胞都绷紧了。你这样修能够成道？我第一个不相信！

“故曰，真人潜深渊，浮游守规中”，这一段讲用功的境界，方法很老实都告诉你。“此四句，乃养性之要功，一章之纲领也。”真能养性，命功在其中矣。你真做到明心见性，气脉修都不要修，自然通了。换句话说，不通也不会明心见性，能明心见性，气脉自然打通，所以养性命功就在内了。现在什么秘密都告诉大家，这就是正统道家。

下面原文，这一类都是方法。“旋曲以视听，开阖皆合同。为已之枢辖，动静不竭穷。”这书中的“已”字印错了，是自己的“己”。“离炁纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”“希言”是老子的话，这个原文我们不加解释，下面有了，就是讲用功的方法。

用功的方法

“此节，详言三宝关键工夫，坎属水是为元门，离属火是为牝户，兑为口内应方寸”，三门都关闭起来，是修道打坐的这个原理。坎卦，在身体代表了耳朵，属于水，是所谓元门。这个玄关的门户很重要，所以老年人耳朵聋了，肾气衰了，叫做气不归元，因为耳通气海。但是这个眼睛也通气海，眼睛老花看不见了，同肾脏、肝脏两方面有关系，就是内部老化的原故。当然近视眼也是，再加上肝脏、肾脏不好，内部的那个能的作用不灵了，外表就出来现象。所谓“元门”，是坎卦这个水，包括了人体全部的荷尔蒙。元门本来是坎卦，属阴，可是元门是阴中之阳。离卦是火的符号，代表心脏，也不完全是心脏，代表思想这部分，属于牝户，牝是阴的，阳中之阴。这个阴阴阳阳，大家闹不清楚，一个原则就懂了，天地任何事物都是正反两面，有正的就有反作用，有反的就有正作用。所以阳中必有阴，阴中必有阳，就是这个道理。兑卦代表嘴巴，“内应方寸”，嘴巴对应思想这个心，“方寸”就是代表心。

“学人入室之时，当收视反听，转顺为逆”，注意啊，怎么叫“入室”？古人准备修道了，就万缘放下，什么家庭儿女，什么事业，一切都丢掉，一个人孤零零到一个地方去修，这叫“入室”。不是说把房门一锁，我要修道了，不要来吵我，我入室了，那叫装模作样。真正的入室

不一定闭关，就在这个世界乱哄哄之间，自己把六根关闭，就是真入室了，真闭关了。他说开始修的人入室之时，四个字的口诀——“收视反听”，把眼睛神光返回转。修道者把神光返转，不是两个眼睛向上翻，“收视”不是这个道理，只是眼睛的外皮关起来，道家比喻它像窗帘垂下一样，叫做垂帘。眼神还是照住，摆在那里，你那个意识、注意力不向前面看，向哪里去呢？向没有地方去的地方去，这样就是“收视反听”。

我们一般习惯，耳朵喜欢听声音，寻找每一个声音的来源，就是从小孩开始的习惯。上面口诀也告诉你了，“收视反听，转顺为逆”，修道是一切都收回来，关闭了，像电视机一样把它关闭，转顺为逆，倒转来，凡事都放下，就关起来了。

“其门户之一开一阖，皆与元牝内窍相应。故曰，旋曲以视听，开阖皆合同。”我们对外的开阖门户，如眼睛在看之类，都是拼命用自己生理的机能，认为越用越好；可是人到底是肉做的，比钢造的差劲，用过分了会出毛病。所以你看这个时代，依我讲叫做眼镜的时代，年轻人都戴了近视眼镜，我是最痛心这一件事情。像我们从小看书，老实讲，你们看书不能跟我比数量，我到现在也不老花，少一点就是了，但是决不近视，就是因为灯光不同。你们看书也不会看，就像药山禅师讲的，把牛皮都看得穿似的，眼睛瞪得好大盯着看，看了又记不得。

练习回转

我从小的读书习惯是书来看我，我不去看它。把书摄进来，又容易记住，所以有时候并没有想那个句子，而是想那个书的影像，哪一句话在哪一行我都还会记得。你们呢，是自己到书上去，最后老花了。看电视看电影也要这样看，叫电影跑到我前面来。你们看电影又哭又笑，都无我了，你还看个什么电影！你上去演多好呢！生命就那么消耗了。所以道家所谓“旋曲以视听”，“旋曲”就是回转，回到自己这里，视听都要回转来，不要把精神散向外头去。这个口诀也叫你们练习练习，看东西不要眼睛盯住看；就是讲恋爱要看对方，也是反过来你来看我吧。

“开阖皆合同”，这个就是工夫了，平常训练自己，眼睛看东西，耳朵听外面，一开一闭之间，念念在“勿助勿忘”、“浮游守规中”！

“坎中纳戊”，这个不多啰唆，因为你们诸位对于五行八卦这些不大熟。“离中纳己”，戊、己都是土，在人体上代表胃的部分，抽象观念就是中位。“戊土属阳主动”，这个土还分两层，戊土是阳土，主动，代表了意，我们这个思想意识。“己土属阴主静”，己土是什么呢？我们这个意识思想不用，恢复到休息状态就是己土。

“然离中一阴，体虽静而实则易动”，“离中一阴”就是阳中的阴，是我们这个思想，本来应该宁静，可是我们人习惯随时随地都在思想，静不下来。不是打坐叫做静，是内在这个思想静下来才叫做静。

所以《易经》上四个字形容，“憧憧往来”，这个思想在里头乱跑，“不可禁止”，你禁止不了。大家学佛打坐就想把自己思想禁止，可是你没有办法禁止。你说我把它压下去，一点不让它想，那岂不是另一个大想？你想压下去那个想,也是一个想。

道家告诉你，思想怎么才能真正宁静呢？“惟赖坎中真阳，出而钤制之。”“坎中真阳”，“坎”是代表北方水，水中精就是说本身的元阳，也就是密宗所讲气脉通了，道家所讲真阳发起了。本身生命在肉体上有一股力量——真阳，有上升下沉的作用。这股力量一来，思想不动，宁静归一了，所以叫性命双修，必须要本身的元阳“出而钤制”。这个东西有很多代号，道书上也叫做“铅”。思想飘浮不定像水银，碰到铅——真阳，水银就被吸住不跑了。人体这个思想，要在本身真阳发起来时，才能够真正达到静、定、安这个境界。

第八十讲

三宝关闭之后

真人的优游

再说无念

专一是什么状况

变年轻漂亮了

真正结丹了

身体整个变化

结丹有了真神通

三宝关闭之后

“若门之有枢，车之有辖，庶乎一开一阖，动静各有其时，而元炁不致耗竭矣。故曰，为己之枢辖，动静不竭穷。”这个“一开一阖”已经很明白了。“元窍中先天祖炁”，这个“元窍”就是原来道家所讲的守窍，并不是有形的，如果大家一定要有形，最好在中宫。“先天祖炁”是道家的名称，不是人为后天呼吸修得成的，“祖炁”是本来有的。“本来鸿蒙未剖，惜乎，前发乎离，以泄其明”，“祖炁”开始本来没有分，到了眼睛就变成看东西，眼神把它用掉了。“后发乎坎，以泄其聪”，到了耳朵变成听声音的功能，也泄了。“中发乎兑，以开其门”，到了嘴巴就是讲话，门打开了。所以“三者俱散而不收”，眼睛、耳朵、嘴巴，三者都是在消耗生命精神。“先天之炁，所存者几何哉”，“先天元炁”，我们生命的能源，天天在消耗，还能剩多少啊！用完了就没有了。

“必也默默垂帘”，所以修道第一步要静坐，眼睛闭起来。“频频逆听，则坎离之炁不泄矣”

，你回转来耳朵不听外，反听内在，元炁自然不泄漏了。

“故曰，离炁纳荣卫，坎乃不用聪”，“荣卫”是中国医学的名辞，就是气与血，不是现在说的营养。“括囊内守，混沌忘言，则兑口之炁不泄矣。”所以初步修道就是求一个静坐的境界，像口袋一样把它封起来，里头混沌静静的，不明不暗，不说话。“故曰，兑合不以谈”，嘴巴合拢来不讲话了。“希言顺鸿蒙，即所谓耳目口三宝，闭塞勿发通者也”，“鸿蒙”就是宇宙天地未分的那个境界，在这个境界中，耳、目、口三宝关起来，不与外面通才行。

下一句话要注意了，“此中秘密全在口字”，也就是说修道的秘密全在一个“口”，这个“口”呀就难办了。“此口是元关一窍，吞吐乾坤。因天机不可尽泄，姑取兑象，非世人饮食之口也，必须真师指示，方知其妙。”道家讲这里就是一个关键，这里的“口”字不是指嘴，而是指身体上同宇宙关系密切来往的地方，所以天机不可泄漏。讲到这里，每一本道书都说不清，所以只好拿个卦名来代表叫做“兑象”。注意呀！这个“口”要打开，必须要真正修道成功的老师，“方知其妙”。先声明在先，我是假师，不是真的，他说天机不可泄漏，我也很害怕有什么天打雷劈、五马分尸的。过去好多次提到过，这个“口”是“上口”，大家自己回想起来就懂了。

再看本文，“三者既关键”，这三个关键锁住了，“缓体处空房”，修道的人不要紧张，静坐的时候一切放松，在一个静的地方，思想宁静，归到空的境界。“委志归虚无，无念以为常”，禅宗讲的“无念”是《参同契》先提出来的，当时佛教还没有进入中国；禅宗六祖所讲“无念为宗”，实际上是取用《参同契》中的话语。这里说“无念以为常”，经常做到在无念的境界。“证难以推移，心专不纵横”，修道要求的是亲自证到，这个不是理论，第一要做到“无念”，“无念”做到了就是养性。下面告诉你身体不要紧张，一切放松，放松，从头脑起放松，静坐也好，平常也好，都要放松。尤其这个时代的人，眼睛、耳朵包括脑筋，六根都在紧张。所以“缓体处空房，心专不纵横”，是要专一，静到专，专到无念境界。

真人的优游

“寝寐神相抱，觉悟候存亡”，这两点很重要，睡眠的时候，身体在睡，里头的元神还是昭昭灵灵，不昏迷。守到这个诀窍，白天醒时不要把精神外漏，感觉内部这个元气、元精的生长，一点点都要清楚。换句话说，静坐久了，内心的感觉功能越来越灵明，就是这个道理。

再看注解：“此节，详言潜渊守中工夫。耳目口三者，既已关键严密，一毫不泄。”三宝既然关起来了，“则我之真人自然不扰不杂，优游于深渊之中”了，我们自己本有生命自然在那个空洞的境界里头自在优游，“此中空空洞洞，别无一物，有若空房然”，这与禅宗所讲“本来无一物，何处惹尘埃”同一个道理，同一个境界。

“故曰，三者既关键，缓体处空房”，“空房”是抽象的名称，并不一定要关到一个房间里头，而是内心永远在空灵的境界中。保持这样无念，静到极点，当然要时间，三天、七天，或是一百天，等到内在“先天一炁，原从虚无中来”，空极了，身上的气脉就通了。所以密宗、道家修气脉，太用意去修都不对。你有个反应有个感觉，那不是真，是凡精凡气，是普通的生理上的反应。这个真正元炁一来，气脉刹那之间同时都打通，那是真来了。这个真从哪里来呢？从虚无中来。你念头思想越空到极点，感觉知觉越空到极点，所谓真空生妙有，才有可能发生真炁从虚无中来。

所以修道的人“必委致其志，虚以待之”，在佛学讲空，要空到什么程度呢？“至于六根大定，一念不生，方得相应”，六根这眼、耳、鼻、舌、身、意大定，都不动了，感觉状态都没有了，到这个境界才属于静。如果身上还在这里跳一下，那里动一下，那完全是感觉，是你的意识在动。六根包括身根，身体的反应在动，就是身根没有大定，所以都不是。要六根大定一念不生，方得相应。相应还不是完全，是同静的境界差不多而已。

再说无念

“然所谓无念，只是常应常静，不出规中，非同木石之蠢然也。”真正的所谓“无念”，我们曾经发过吕纯阳的《百字铭》给大家，上面说“真常须应物，应物要不迷”，无念不是什么都不知道，什么都不知道是大昏沉，不叫做无念。真正无念是“真常须应物”，应物要不迷，还能做人做事。所以禅宗强调这个地方，修养要做到“于心无事”，能够遇事做事，心中没有动念；“于事无心”，这就是真正无念。“不出规中”，没有跳出过圆明清净这个圆圈。所以讲“非同木石之蠢然也”，不是变成木头、石头一样，什么都不知道。如果以为那是无念，认为是得定，佛经叫你不要做这个工夫，他生来世的果报是变猪。所以“常应常静，不出规中”，不同于木石的无知。

“无念之念，是为正念。正念时时现前，方可致先天一炁，而有得药之时。”长生不老之药，祛病延年就是靠静极而来。所以老子也说：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，是谓复命。”到这个境界，先天一炁才来，这个气脉就通。学密的人，这些原理搞不清楚，拼命去修后天的气脉，搞了半天白搞，没有成就，因为违反这个原理。所以真到无念，真到了空，气脉就一时顿通，这同于禅宗所谓的顿悟，一下就统统打开了。

正统的道家工夫就是这样，“故曰，委志归虚无，无念以为常”，所以性命双修，每一个人都是神仙，都是佛，都是上帝。“此事人人具足，本不难取证，有如立竿见影”，这一件事情，

每一个人都做得到，而且真正原理对了，方法用对了，做工夫就有效验，像太阳下面插竹竿，地上就出来影子那么快。

“世人取证之难，正以心志不专，时刻推移，纵横百出，遂望洋而返耳。”一般修道的人，第一不能专心一致，原理搞不清楚，有些人闭关两天半，影子也不见了，跑出去了。心志不专，随时变动，东一下西一下的，又想学道，又想修密宗，又想修净土，样样都想抓住，又怕靠不住，还是往生西方极乐好一点，念了半天能不能生净土呀，还是修道家好。自己游移不定，“纵横百出”，人太聪明，“遂望洋而返耳”，所以到了海洋，渡不过只好回去，到不了彼岸。

专一是什么状况

“倘入室之时，心志专一，推移不动，绝无纵横之病，则可以得之于一息矣，有何难证之道乎？故曰，证难以推移，心专不纵横。”假使这个人放下一切专修，一下就可以达到。道并不难证到，很容易。记得我们小时候学毛笔字，老师写一首诗，要我们在纸上临摹的：

三十三天天重天 白云里面出神仙
神仙本是凡人做 只怕凡人心不坚

这一首是通俗的诗，白话文学，是近代一个道家人作的。据说他在清代来到台湾，这诗还写在宜兰山上一块岩石上。我记得几十年前报纸登过，有人在宜兰山上看到的确有这样一首诗。所以修道和成道并不难，就是此心能否专一的问题。

“此心既不动移，十二时中，行住坐卧，不离规中，即到寝寐之时，向晦晏息，一点元神，自然与与元炁相抱，如炉中种火相似”，一天十二个时辰，都在一念不生这个境界上，即使在睡觉的时候，这一点昭昭灵灵，一念无念一灵不昧的，自然跟本身生命元炁配合为一了。道家形容是八卦炉中炼丹，炉子里永远有一个火种。所以密宗讲“修拙火”就是这个道理，不要以为我丹田发烫是拙火来了，不要搞错，“拙火”是意火。

“犹恐或致昏沉，必须常觉常悟”，所以永远关照它，“冥心内照”就是内照，“照见五蕴皆空”那个“照”。“察规中之消息，候真种之存亡”，要知道这一点真种子的存在。所以你们打坐，里头如果没有一灵不昧的话，就是张紫阳真人《悟真篇》里的两句话，“腹内若无真种子，犹如炉火煮空铛”。所以道家反对空心静坐，你坐几十年也没有用。

“故曰，寝寐神相抱，觉悟候存亡，如此用心，何虑金丹不结，真人不现”，这个路走对了，长生不老之道，个个都做得到，这个原理都说得很清楚了。

变年轻漂亮了

“颜色浸以润，骨节益坚强”，回到本文，你工夫做对了，就有返老还童之象，你皮肤的颜色润泽，筋骨越来越健康，而且是越来越软，转成同婴儿一样。这个时候，你打起坐来，有时身体内部都听到咔嚓咔嚓响，骨头也慢慢软化起来，都变化了。老年人身体胶质少，石灰质增长就硬，如果修到元精、元气守住时，这骨节有了胶质就越来越软，那是十分效验的。譬如有些人有灰指甲的，工夫真到了，看到那个指甲中一层一层退出去了，灰指甲就没有了，本身的元气有这样厉害。所以这样下来，身体就越来越健康了。“辟却众阴邪，然后立正阳”，身体上的阴气，病的现象都赶跑了，老化现象也消'退了。

“修之不辍休，庶炁云雨行”，先能够返老还童，再用功努力进步，近视当然没有了，眼镜可以不戴，老花眼也会退回去。然后就是另外一层境界了，身体变成气体，在密宗来讲，这个身体就变成一个琉璃球体，所以东方佛药师琉璃光如来，身体就是个气，是水晶体了。水晶是形容，说明他没有实质了，内外透明。“淫淫若春泽”，口水，荷尔蒙的分泌源源不绝像春天。“液液象解冰”，形容这个身体昼夜那个舒服呀！都像冰一样的，到了春天太阳光一来，哗啦哗啦就化成液体。你身上精气越来越多，“从头流达足，究竟复上升”，这真正叫做灌顶了，不是密宗喇嘛给你摩摩顶，拿一些水在头上倒一倒。天主教的洗礼、佛教的灌顶都是同一个来源的，“灌顶”是印度名称。五大教主都是东方人，到了西方变了一个名称叫做“洗礼”。到了这个境界就是真灌顶，真休息了，一路下来浑身都转变了，下来以后再上升，上升又下来，所以九转还丹，就是还丹九转，气脉真正通了。

“往来洞无极，怫怫被谷中”，一往一来很多次。这个时候如果败道就惨了，百病又要重新来过，你还有没有机会就不知道了，要所谓“重安炉鼎，再造乾坤”。你不要认为工夫已经到了这一步，这一步往往是最容易败道的。道家叫败道，就是失败了，这个只能就文字来形容。什么时间会到这一步呢？每人不同，拿佛学来讲，每人业力不同，根器修持不同，变化就不一样。但是有一个是一样，就是所证的境界是一样的，要搞清楚这个道理。所以一升一降、一阴一阳往来，“怫怫被谷中”，“怫怫”是形容这个心里的轻松，非空非有，道家老子叫做“恍兮惚兮”。现在人听到恍惚就认为是昏头昏脑，血压低血压高，没有思想了叫恍惚。不是的，道家老子这个“恍兮惚兮”，是非空非有，很自然很逍遥。“怫怫被谷中”，好像永远在一个山谷里头一样，在空空洞洞的当中，外层好像有气体保护住一样。

真正结丹了

所以他这一节很重要，再看注解：“此节，言结丹之证验也。”就是真正结丹了，学密宗的所谓“拙火成就”，结丹的证验就是这个。真正成果的现象都是一定的，随便你用什么方法，这个程序是呆定的，没有第二条路，有二皆非真。“凡人之形神，本不相离”，神跟形，就是肉体跟神，本来离不开的。“真种一得，表里俱应”，一念不生，无念之处，定在这里叫做“真

种”。这一点火种得到了，“表里俱应”，身体内部外面一下子活起来了。“自然颜色润泽，骨节坚强，辟除后天阴邪之物，建立先天正阳之炁。盖一身内外，莫非阴邪”，佛学讲五阴，也叫五蕴，我们都被这个阴盖住了，自己本来的清明没有了，所以一身内外都是阴邪。“先天阳炁一到，阴邪自然存留不住”，本身所发动的这一阳活子时来了，能保留住，就是真阳来了的无念境界，一念不生，阴邪自然留不住了。

“更能行之不辍，其效如神”，一路修行下去，这个生理的变化快得很。“周身九窍八脉，三百六十骨节，八万四千毛孔，总是太和元炁流转”，在一团气体中，那就是密宗所讲的“乐明无念”，真正的境界来了。“但见如云之行，如雨之施，如泽之润，如冰之解”，像天气一样，如云如雨自然现象。“从昆仑顶上，降而到足，复从涌泉穴底，升而到头，彻头彻底，往来于空洞无涯之中，不相隔碍”，从头顶开始下降而到足，又从足底心涌上来，升而到头顶。

“盖天地间，山川土石，俱窒塞而不通”，这个宇宙，在地球上的山、河、岩石挡住了走不通。“惟有洞天虚谷，窍窍相通”，其实太空是相通的，是圆周的，所以到那个境界如同到了太空一样。人身也是这个样子，所以我们一般没有修炼的，他的“人身亦然，肌肉骨节，俱窒碍而不通。惟有元窍虚谷，脉脉相通，与造化之洞天相似。元炁往来，洞然无极，正往来于虚谷之中也。故曰，往来洞无极，怫怫被谷中”。这是最重要的一篇，讲实际结丹的现象。有人说这个境界碰到过，可惜后来没有了。不要瞎吹了！你真碰到过吗？真到了这里不会退的，随时随地，每一分每一秒，都是在这个境界中。如果你有时候瞎猫撞到了死老鼠，然后没有了，丢了，那是意识的幻相。这个不是意识的幻相，是身心实在到了。

所以这一篇和《参同契》上面的一句原文“此与上篇黄中渐通理，润泽达肌肤相似”（书中“达”字刻成“远”字，错了），他说这个是“俱金丹自然之验”。

身体整个变化

下面讲回原文，“反者道之验，弱者德之柄”，有时候，你本来没有病，开始修道反而什么病都来了，所以有许多人害怕了，也不修了。其实他不懂原理，“反者道之验”，因为反应特别灵敏，所以地震还没有来他身上早就感应到了，风没有起来也已经感觉。这是弱的境界，“反者道之验，弱者德之柄”，所以到了这境界，与天地合一，得与日月合其明，鬼神合其吉凶，自然与天地合一，反应特别快。

“耘锄宿污秽，细微得调畅”，身体里头脏的东西统统洗刷了，换一个身体，换一个生命，所以说脱胎换骨。“浊者清之路，昏久则昭明”，重点在这里，这又要回转来讲，起初开始学静，静到像睡着了一样，什么都不知道。你心中想，不能昭昭灵灵，这不算一念不生，这是昏沉，所以怕了。真正修大道，你尽管昏沉吧，所以有些同学修道，觉得越来越想睡觉，我说难得，你就跑去睡上七天嘛，你看看睡不睡得着？睡了两天你就躺不住了。你真有本事，一个姿势不动睡七天，一下就成功了。你做不到的呀！不可能。真昏到极点，你说大昏沉，昏沉也是它变的呀，你让它昏沉，“浊者清之路”，浊到极点，反过来就是清明，那就不要睡觉了。要怎么做得到呢？“昏久则昭明”，阴极了就阳生嘛。不要怕昏沉，昏沉就让你昏沉，你把两个腿盘起来，打坐七天，不准你下来。你有这个本事，我叫你干爹还不够，叫你干祖父好了，拜你做佛做老师。所以你绝没有这个本事！真到了这个境界，“昏久则昭明”，一下回转来就对了。所以《参同契》这一本道书，一切都明白告诉你，只要你自己去修。

朱云阳真人说，“此结言，金丹之超出常情也。”修道的路子，同你平常所想象的完全两样，是相反的，所以以“反者道之验，弱者德之柄”来说明。“何谓反，常道用顺”，我们普通人走顺路，“丹道用逆”，“丹道”走相反的路。所以“颠倒元牝，抱一无离，方得归根复命，岂非反者道之验乎”？换了一个字，老子的原文“反者道之动也”，这个字换得好，换成“检验”的“验”字，越修越弱没有关系，你懂了这个原理，晓得是有效果了，反而会高兴呢。

“何谓弱，坚强者死之徒，柔弱者生之徒”，这是老子的原理，人很坚强，坚强是死之徒，那个柔弱的是生之徒。你看我们这里，有些老朋友弱弱的，早就担心自己要走路了，我说你死不了啦，放心吧。有的人身体强得很，老子不在乎，反而一下就去了，就是“刚强者死之徒”。工夫道理，人生道理，都是如此。所以“专炁致柔，能如婴儿”，这是老子的说法，养到元炁同于婴儿境界，一切柔软下来，一切弱下来，希望来了，下一步就到了。“自然把柄在手，岂非弱者德之柄乎?”真正练国术的，到了中年以上，少林拳什么都不练，就是走入气功之路。所以我们看到老辈子的高手，你怎么逗他，真打他也不动手，因为他一动手我们就吃不消。我们年轻的时候学拳，一不打叫花子，二不打和尚，三不打病夫，四不打老太婆，不应该打的，因为敬老。有时候老太婆的武功比你高，尤其以前缠小脚的，那个小脚“砰”一踢，你就要了命！

“且辟却阴邪，则身中一切宿秽，悉耘锄而去尽矣。正阳既立，则元炁透入，细微悉调畅而无间矣。”这个时候，身体宿秽都消除尽了，元炁也发起了，庄子说“与天地精神相往来”，天地的精神生命都到你这里来了，佛学说是十方诸佛都来灌顶，就是这个道理。这个就是结丹了，以后飞不飞得起来，所有道书上并不告诉你。

结丹有了真神通

所以“至于金丹始结，脉住停”，到这个时候自然结丹了，气住脉停，呼吸停止不是心脏不跳，是很久很久，好像轻微动一下。“复返混沌，重入胞胎”，等于我们刚刚投胎那个样子一样，到这个境界“似乎昏而且浊”，这个时候外面什么都不知道。所以真正入定的人，你骂他也

听不见，什么打雷、原子弹下来，他也不知道，什么都听不见了，他就在里头，表面看起来那真是大昏沉，“此吾身大死之时也”。所以禅宗祖师，叫你大死一番，然后大活，就是这个道理。“久之，绝后再苏，亲证本来面目”，这个定很久，不晓得多少时间，每人不同。所以禅宗祖师讲非大死一番不能大活，道家把禅宗所讲的这个境界，老老实实地告诉了我们。“自然纯清绝点，慧性圆通”，这叫明心见性了。“大地乾坤，俱作水晶宫阙矣”，内外透明，所以佛经上说“十方世界，如掌中观庵摩罗果”，等于在手心里看一粒橄榄一样清楚，这叫神通。不是二号，二号是神经，这是真神通，要到这个境界就是真神通。

“故曰，浊者清之路，昏久则昭明”，就是这个道理。这一段做工夫的，其实都讲完了。“前段言形之妙，此段言神之妙，形神俱妙，方能与道合真。”这就是神仙境界，就是佛境界。
《我说参同契》终

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFIuY1h2mIfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg